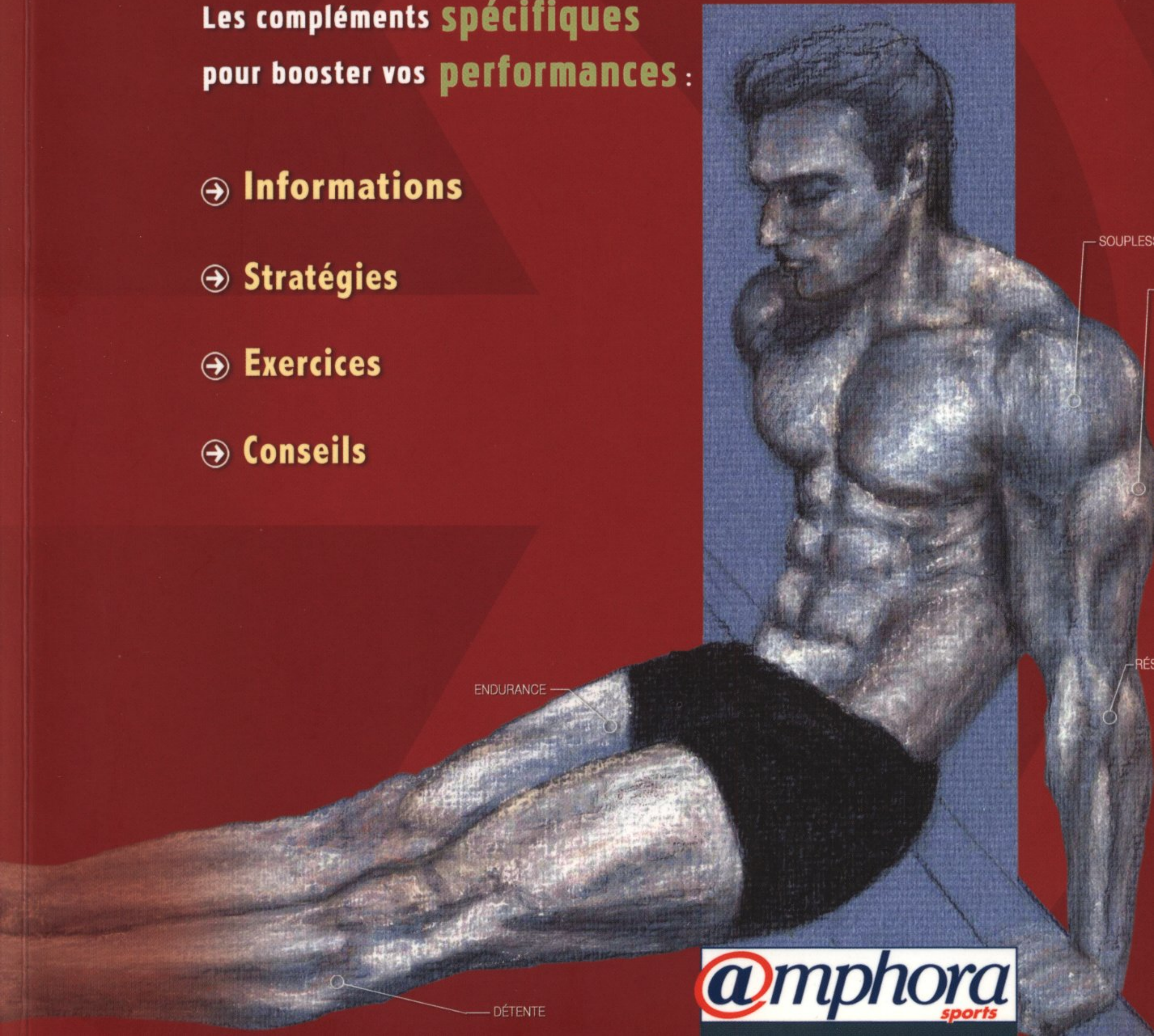
OLIVIER LAFAY

Méthode de musculation

OPTIMISATION TURBO

Les compléments **spécifiques** pour booster vos **performances** :

- Informations
- Stratégies
- Exercices
- Conseils


SOUPLESS
RÉS
ENDURANCE
DÉTENTE

amphora sports

« Cette suite, comme le premier tome, va rapidement devenir incontournable dans le milieu du sport. C'est un outil précieux pour adapter au plus près son entraînement à ses besoins. Je sais que je ne suis pas prêt d'arrêter de progresser. »

Aurélien HALLADE
QUADRUPLE CHAMPION DE FRANCE DE TAEKWONDO.

(EXTRAITS DE LA PRÉFACE)

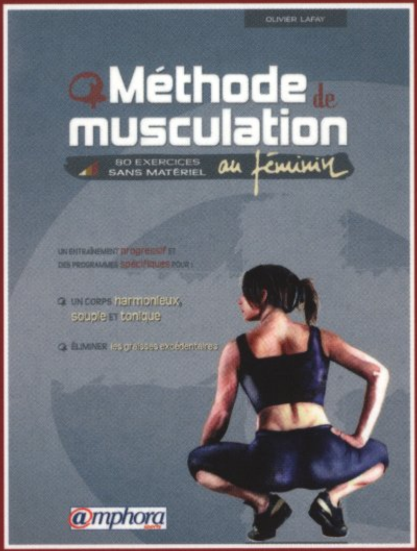
À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT :

Par Olivier Lafay

MÉTHODE DE MUSCULATION AU FÉMININ
80 exercices sans matériel

176 pages en couleurs,
130 illustrations

21,50 €


OLIVIER LAFAY
Méthode de musculation
80 EXERCICES SANS MATÉRIEL
au féminin
UN ENTRAÎNEMENT progressif ET DES PROGRAMMES spécifiques POUR :
UN CORPS harmonieux, souple ET tonique
ÉLIMINER les graisses excédentaires
amphora

www.ed-amphora.fr

http://avaxho.me/blogs/ChrisRedfield

Méthode de musculation

OPTIMISATION TURBO

par **OLIVIER LAFAY**

Illustrations d'**Isabelle TOUATY**

amphora sports
14, rue de l'Odéon – 75006 Paris

http://avaxho.me/blogs/ChrisRedfield

Compléments sur la méthode
Dialogue avec l'auteur
Psychologie de l'entraînement
Photos de pratiquants

http://methode.lafay.free.fr

Pour joindre directement l'auteur

proteosystem@free. fr

Cette méthode est très progressive et permet donc à des personnes ayant de faibles capacités physiques de se métamorphoser réellement. Cependant, chaque pratiquant doit savoir si son état de santé lui autorise les efforts physiques. **Pour cela, il est important de recueillir l'avis d'un médecin avant de débuter votre pratique.**

Avertissement :
Le Protéo-System est une méthode particulièrement originale. Son entraînement progressif est réellement novateur. Son principe de progression peut être éventuellement adapté avec des haltères ou des machines pour remplacer les exercices utilisant uniquement le poids du corps. Cette adaptation a déjà été créée et déposée par l'auteur. Aussi, toute transposition des principes présentés dans cette méthode, sans autorisation de l'auteur, sera poursuivie devant les tribunaux. Que ce soit le principe général de progression ou les combinaisons d'exercices et de temps de repos.

Avertissement :
Ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

©Éditions Amphora, septembre 2007
ISBN 2-85180-**726**-7

Table des matières

L'EFFET *TURBO* - PRÉFACE D'AURÉLIEN HALLADE (QUADRUPLE CHAMPION DE FRANCE DE TAEKWONDO) 6

INTRODUCTION - UNE MÉTHODOLOGIE CONSTRUCTIVISTE 8

1. Niveaux 13

Éléments complémentaires sur les niveaux

a. Débuter un niveau 14

b. Les objectifs 15

c. Tableaux pratiques 17

d. Niveau par niveau 19

2. Entraînement 27

a. Force/volume 28

b. A3, A4, A5, A6, A9, A12 30

c. Les séances à 70 % 32

d. La Boucle 33

e. Ordre des exercices 39

f. Le split 39

g. Le rythme 40

h. Les pauses courtes 41

i. Échec musculaire 41

j. Une fois par semaine ? 43

k. Les cuisses 47

l. Vos bras 49

m. Ajouter des haltères ? 53

n. Nausées et malaises 54

o. Entraînement pré-compétition 58

p. Deux séances par semaine ? 58

q. Le repos 59

3. Vaincre la stagnation 61

a. Qu'est-ce que la stagnation ? 62

b. L'ascension 63

c. La miniboucle 64

d. Le punisher 66

e. Le travail lent 67

f. Manipuler vos temps de repos 69

g. Le un/deux 70

h. Déséquilibres dans la progression 70

i. Passage au niveau supérieur 71

j. Stagnation esthétique 71

k. Prise de masse 72

4. Souplesse plus 75

a. Importance des étirements 76

b. Grandir avec les étirements 78

c. L'épaule : le maillon faible 79

d. Un autre programme 80

e. Compléments sur les exercices 80

5. Exercices 83

Éléments complémentaires sur les exercices

De A à Z 84

6. Bonus 97

a. Les biceps 98

b. Le transverse 100

c. Les ischio-jambiers 102

7. Cent questions/cent réponses 105

a. Méthode 106

b. Sports 120

c. Santé 122

L'ILLUSTRATRICE 127

LE PANTHÉON DES MODÈLES 127

L'effet *TURBO*

Sportif depuis mon plus jeune age, j'ai toujours considéré le sport comme un mode de vie et non comme un simple loisir. Ayant atteint un haut niveau en Taekwondo, je pense que cette conception de l'activité physique est sûrement l'une des clés de ma réussite sportive. En douze ans d'entraînement, je suis devenu ceinture noire et j'ai gagné quatre titres de champion de France.

Durant mes douze années de Taekwondo, je me suis toujours entraîné énormément, en recherchant la méthode d'entraînement qui aurait pu me convenir et satisfaire mes besoins. Mais, malheureusement, les diverses méthodes employées par mes entraîneurs ne répondaient pas à mes attentes. J'atteignais un haut niveau mais l'insatisfaction demeurait.

En 2005, décidé à me muscler sérieusement pour être encore plus performant en compétition, j'ai découvert la méthode d'Olivier Lafay. J'ai été très vite séduit par son fonctionnement, son organisation. Et, enfin, je pouvais dire que j'avais trouvé la méthode adéquate ! J'avais perdu du poids et, en octobre 2005, au moment où je débutais l'entraînement de la méthode, je mesurais un mètre soixante douze pour cinquante kilos.

Très vite les résultats ne se sont pas fait attendre, je repris d'abord rapidement du poids. Je voyais mes bras ainsi que mes pectoraux et tout le reste du corps « gonfler ». Cette méthode m'a littéralement stupéfait car, en plus de me faire prendre du volume, elle me faisait prendre de la force, gagner en rapidité et améliorer mes qualités d'endurance très rapidement ! En quelques mois je pris dix kilos ; ma souplesse, ma force ainsi que ma rapidité étaient largement au-dessus de ce que j'avais connu jusqu'ici. Six mois après avoir commencé ma préparation je pesais soixante-six kilos, ma force de frappe ainsi que ma rapidité avaient incroyablement augmenté !

En plus d'avoir un livre complet et précis, j'ai pu prendre contact avec Olivier Lafay pour lui poser des questions, lui demander des conseils, et cela m'a vraiment donné l'impression d'avoir un entraîneur personnel à portée de main (de mail, en fait). Disponible et à l'écoute des pratiquants de sa méthode, Olivier Lafay m'a beaucoup aidé et a répondu à bon nombre de questions que je me posais, ce qui m'a permis, au fur et à mesure du suivi, de progresser encore plus. Ses commentaires et conseils ont induit un recul supplémentaire sur mon entraînement, une appropriation plus rapide de la méthode et une compréhension plus aboutie des réactions de mon corps.

Au moment où j'écris cette préface, je continue de m'entraîner en utilisant cette méthode qui m'a permis de prendre près de trente kilos en dix-huit mois de pratique… et qui m'a surtout permis de me muscler en limitant les blessures qui peuvent surgir à long terme avec les méthodes traditionnelles. Et cela, pour un sportif, c'est très important, car pour durer, il faut savoir se préserver. Cette méthode sans haltères me permet à l'heure actuelle de réaliser des performances en musculation

« traditionnelle » en ne m'entraînant jamais avec des haltères. Ce qui m'a conduit, puisque j'aime les challenges, à avoir comme ambition de faire de la compétition en force athlétique...

M'étant converti récemment à la boxe, j'ai pu constater l'universalité de l'entraînement d'Olivier Lafay pour les combattants. Ma force de frappe s'est énormément développée, bien que le taekwondo ne fasse que très peu appel aux poings. Ma rapidité, constatée par mon entourage de boxeurs, est incontestable ! L'endurance, au cœur même des entraînements de la méthode, est la base de la condition physique sur laquelle je peux m'appuyer quand je monte sur le ring.

Un bref aperçu de mes performances après dix-huit mois d'entraînement : je suis capable de réaliser six séries de quarante répétitions aux dips avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série, ainsi que quatorze répétitions à cent kilos au développé couché et cinquante tractions à pleine amplitude.

Ayant atteint un tel niveau avec le premier livre D'Olivier Lafay, je n'imaginais pas qu'il puisse y avoir une suite, un bonus, un « turbo ». Me voici pourtant en train de terminer la préface d'un nouveau livre dont je saisis tous les enseignements supplémentaires qu'il comporte. Cette suite, comme le premier tome, va rapidement devenir incontournable dans le milieu du sport. C'est un outil précieux pour adapter au plus près son entraînement à ses besoins. Je sais que je ne suis pas prêt d'arrêter de progresser.

Aurélien Hallade
Le 10 juin 2007,
Quadruple champion de France de Taekwondo.

Une méthodologie constructiviste

La première version de cette introduction avait pour titre « Watzlawick vs Freud », manière de condenser, sous forme d'un apparent combat, la distorsion conceptuelle fondamentale ayant présidé à l'élaboration de ma méthode. Ce titre pouvant se lire comme une charge contre la psychanalyse, ce qui n'est pas l'objet du texte qui l'accompagne, il a été remplacé par une formule moins conflictuelle, ouvrant sur l'appellation d'un courant de pensée ayant littéralement révolutionné l'approche des rapports humains et imposé sa vision novatrice, pragmatique et efficace dans de nombreux domaines : économie, thérapies, enseignement… et, plus récemment, la culture physique, au travers de l'élaboration et de la diffusion de ma méthode.

Watzlawick vs Freud : la problématique demeure, mais mon introduction restera circonscrite aux conceptions et aspects pratiques ayant influencé la génèse d'une nouvelle approche de la musculation.

L'espace qui nous est alloué pour présenter Turbo ne nous autorise pas à parcourir ensemble l'histoire du Constructivisme, la naissance du terme (Piaget, fin des années 60), le bouillonnement créatif autour de cette conception dans les sciences, l'influence de la cybernétique, la théorisation et l'application en psychologie (début des années 70), son rapport avec les sciences cognitives.

Paul Watzlawick, philosophe et thérapeute, a su admirablement présenter le Constructivisme dans ses nombreux ouvrages : soubassements scientifiques, philosophie induite, applications pratiques détaillées.

Le Constructivisme, en tant que thérapie, propose un bouleversement paradigmatique où la théorie devient secondaire par rapport à l'action. Peu importe la vision du monde du thérapeute, ce qui compte, c'est sa manière de définir les modalités d'intervention dans le dialogue pour produire l'action, ainsi que la prescription à l'interlocuteur de modalités d'action appropriées.

La psychanalyse est critiquée car elle se veut normative, dogmatique, comme de nombreuses autres formes de thérapies. La personne qui consulte est alors vue comme « malade », incapable de s'adapter à la norme de santé mentale universelle. Le thérapeute doit l'aider à retrouver le chemin vers cette norme.

Le Constructiviste rejette le terme « malade » et voit le patient comme une personne en souffrance. Le but n'est plus d'adapter l'interlocuteur à une norme (parvenir à la « guérison » selon une grille d'évaluation prédéterminée), mais d'obtenir qu'il souffre moins. On abandonne l'idée d'enfermer le patient dans une définition, de lui imposer, et de le modeler malheureusement à travers cette définition. « Est vrai ce qui marche » pourrait-on dire de façon simplifiée. Celui qui vient avec une demande de changement doit entendre un discours qui le produise, peu importe sa « vérité », son orientation philosophique, un discours qui mène rapidement à l'action, elle seule productrice de changement. Le rôle du thérapeute n'est plus de diminuer l'écart, par un discours trop souvent pontifiant, entre l'anormalité désignée du patient et la norme bienfaisante, mais de réfléchir à l'efficacité de son discours, de produire un discours susceptible d'entraîner des modifications comportementales rapprochant l'interlocuteur de son objectif.

Le lecteur qui se demandait encore jusqu'ici quel pouvait être le rapport entre Constructivisme et Culture physique doit commencer à entrevoir le sens de ma démarche. Celui qui désire changer certaines de ses caractéristiques physiques, tout comme celui qui désire changer psychiquement, désire en fait changer son rapport au monde; et on doit lui fournir, lui prescrire, une série ordonnée d'actions à accomplir le menant au changement désiré. La théorie passe au second plan, elle est même le plus souvent évacuée. Tout discours doit être structuré afin de provoquer et entretenir l'action.

La révolution paradigmatique se situe ici, dans la réflexion sur le discours, sur le langage du changement (du thérapeute et ici de l'écrivain), qui se fait aux dépens du cours dit « magistral » qui produit bien souvent plus de bagages que de voyages…

Deux écoles s'opposent :

- **La classique :** qui gouverne encore l'enseignement de bien des disciplines : apprentissage (de la théorie, et encore de la théorie, désincarnée) > prise de conscience > action > changement.
- **La constructiviste :** action > changement > prise de conscience > et éventuellement un apprentissage (qui n'est pas obligatoire si le résultat obtenu est conforme à nos espérances, ce qui dégage du temps pour d'autres activités).

La musculation a fonctionné massivement selon la conception classique jusqu'à la publication de mon premier livre. On trouvait dans les ouvrages relatifs au sujet de très nombreuses informations encyclopédiques, rarement hiérarchisées selon leur degré d'intérêt immédiat, souvent indigestes; et très peu d'indications pratiques, ordonnées, constructives.

Il n'existait pas de « vraie » méthode, uniquement des systèmes avec parfois des programmes (1). Le consensus supposait qu'une méthode ne pouvait exister car tout entraînement demandait une adaptation personnelle selon des savoirs préétablis. Il était impossible d'imaginer un entraînement efficace universel puisqu'une méthode est, nécessairement, personnalisée.

L'erreur résidait dans le fait que s'il est vrai qu'un entraînement universel personnalisé (oxymore) ne peut évidemment exister, un entraînement universel personnalisable pouvait lui être conçu.

La première étape consistait donc à briser la Boucle « classique »:
on ne peut faire qu'au cas par cas > donc apprenez toute la théorie et faites vous-même votre propre entraînement (personnalisé), avec (j'ajoute) énormément de temps passé à apprendre, échouer, apprendre encore, etc., sans de réels résultats > d'où la croyance que « c'est chacun sa méthode » (puisque la stratégie apprentissage/essai/erreur produit des entraînements différents) > d'où on revient à l'idée que l'on ne peut faire que du cas par cas, que toute vraie méthode est inconcevable et qu'il faut continuer à gaver l'aspirant athlète de pavés théoriques, assortis de techniques traitées isolément, avec lesquelles il doit composer.

Il fallait renverser le système, comme le Constructivisme l'avait fait avec la Psychanalyse. C'est-à-dire qu'il fallait concevoir une structure et un discours contenant une majorité d'informations pratiques menant directement à l'action.

Minimiser le « savoir pour le savoir » maximiser le « savoir pour l'action ».

Le challenge était d'importance. Il s'agissait de concevoir un ouvrage pouvant être utilisé sans connaissances préalables. Un ouvrage tourné essentiellement vers l'action mais qui sache orienter et protéger (encadrer) le pratiquant: une méthode.
Seul un changement radical de vision du monde issu du Constructivisme a pu provoquer cette révolution et générer un langage spécifique, rejetant la syntaxe du cours magistral pour lui substituer celle du dialogue, une syntaxe interactive.
Le succès de ma méthode, les remous qu'elle a suscités, les copies qu'elle peut inspirer, proviennent moins du fait que ce soit une méthode au poids de corps que le renversement radical des conceptions qu'elle a engendré en musculation.

Le renversement est effectivement radical: le délai entre le début de l'apprentissage et l'action efficace est considérablement réduit dans ma méthode. Le pratiquant dispose d'un ensemble d'informations l'emmenant directement vers l'action. Il change. Ce changement, suscité par une structuration très précise de la méthode, produit une prise de conscience d'étendue variable. Et de là peut naître une envie d'en savoir plus, d'aller vers la connaissance théorique (anatomie, biomécanique, physiologie, etc.).
On peut légitimement penser que ma volonté de prolonger le travail constructiviste dans le domaine de la transformation corporelle a abouti: savoir « prescrire » le changement, savoir ouvrir l'homéostasie (2), savoir conduire et accompagner l'action.

Turbo, deuxième volet de ma méthode, a été conçu pour raccourcir davantage encore le délai, pour chaque pratiquant, entre la question et l'action efficace, tout en créant les conditions d'une réflexion productrice d'action.
Il augmente les choix possibles, en les encadrant de telle manière que l'action finale résulte nécessairement du meilleur choix (3).

Turbo renforce les conditions d'une application immédiate, d'une action génératrice de résultats rapides, avec pour conséquence le maintien de la motivation originelle (la nécessité du changement), son augmentation exponentielle.
Cette spirale vertueuse dynamise la personne : tout problème a une solution, facile à trouver et qui introduit de la nouveauté (du changement dans le changement) dans l'entraînement et une nouvelle perception de celui-ci.

L'introspection douloureuse, pénible, la recherche d'informations, cèdent la place à l'épanouissement de la personne, la focalisation sur le désir de changement diminuant. L'ouverture au monde, selon les pratiquants, advient ou perdure, rendant possible la création d'espaces relationnels motivants, tels que ceux rencontrés sur les forums d'internet.

Cet ouvrage a été conçu pour une interactivité optimale. Des reformulations (ou répétitions) de points importants y sont souvent présentes afin que chaque lecteur puisse comprendre ma démarche et s'imprégner de l'esprit Turbo.
Plusieurs lectures sont possibles. Tout d'abord, une lecture simple, linéaire, parcourant les chapitres et les notions dans l'ordre proposé au sommaire. Ensuite, de nombreuses lectures transversales, induites par les multiples renvois, permettant à chaque fois une recomposition du livre dans l'esprit du lecteur, donc une appropriation facilitée.
Chaque « bagage » n'existe que pour le « voyage ».
Départ immédiat.

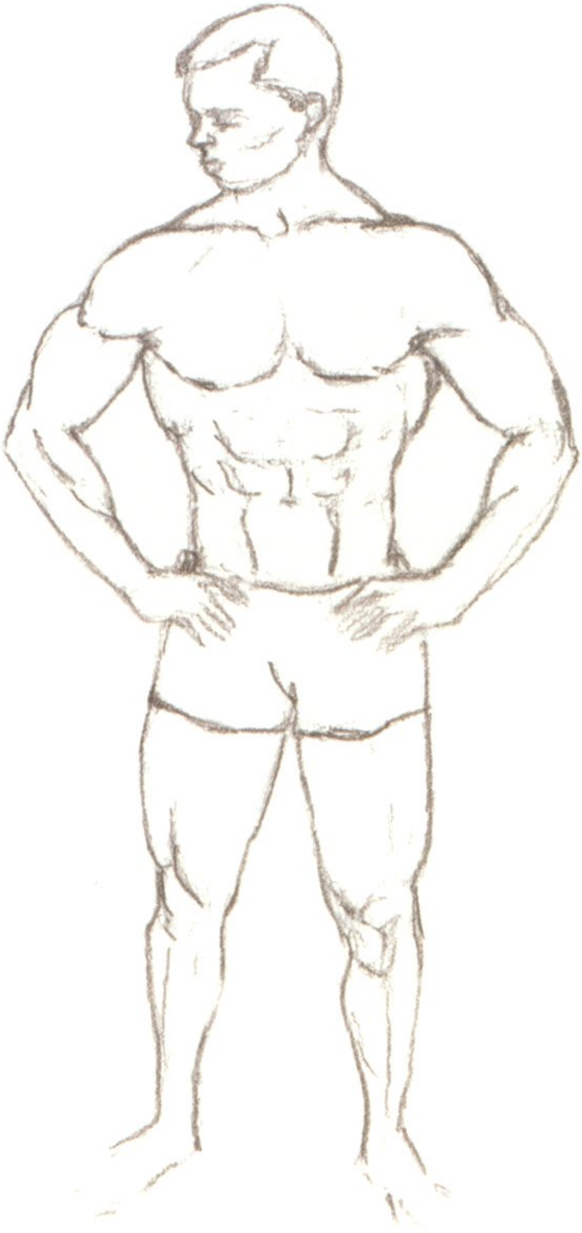
Olivier Lafay

---

(1) Voir mon article sur la distinction méthode/système/programme.
Disponible à cette adresse : ***http://www.musculaction.com/lafay.htm***

(2) Voir la définition complète de la notion d'homéostasie dans mon article « Stratégie de la motivation », Part I.
Disponible à cette adresse : ***http://www.musculaction.com/lafay.htm***

(3) Voir « le Mythe de la liberté », Compléments à la partie II.
Disponible à cette adresse : ***http://www.musculaction.com/lafay.htm***



CHAPITRE

1

NIVEAUX

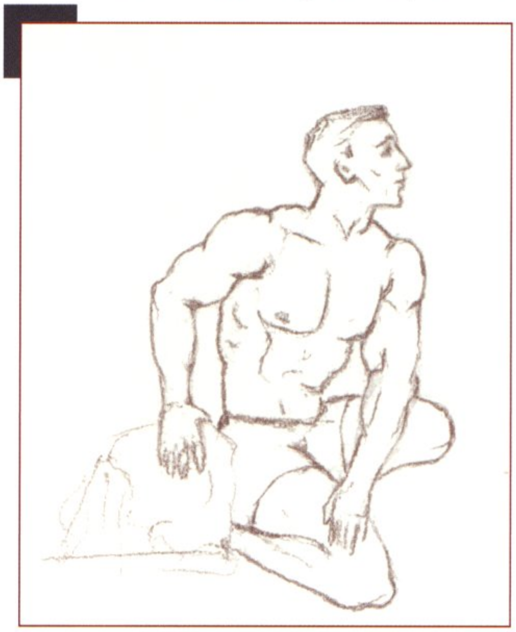
a. Débuter un niveau

Chaque niveau demande de débuter avec un nombre de répétitions par série bien défini. Ce qui est demandé, à chaque fois, convient à la grande majorité des pratiquants. Mais cette proposition n'est pas universelle. Des sportifs aguerris pourront penser que le nombre de répétitions demandé au début de chaque niveau est vraiment trop faible. D'autres seront tellement forts qu'ils pourront atteindre les objectifs de fin de niveau en début de niveau...
Ceux-là devront adapter chaque début de niveau à leurs capacités.

➔ **Attention cependant :** il est tout à fait normal de trouver le début de chaque niveau assez facile, il a été pensé ainsi. En commençant doucement, vous atteindrez de meilleures performances que si vous cherchez à forcer dès votre première séance. De plus, chaque début de niveau consiste en une forme de récupération active où vous vous reposez des efforts importants réalisés à la fin du niveau précédent, tout en continuant à stimuler vos muscles. Cette récupération active est nécessaire, ne la négligez pas, ne cherchez surtout pas à être au maximum de vos possibilités en permanence. C'est le meilleur moyen de ne plus progresser, voire de régresser et de se blesser.

Comment alors déterminer le nombre de répétitions adéquat pour chaque début de niveau ?

Premièrement, si vous vous trouvez dans le cas assez commun décrit dans le livre, vous devez suivre sa logique. Ainsi, si vous terminez un niveau à six fois neuf répétitions à peu près partout, inutile de débuter le suivant à six fois huit, vous iriez tout droit à l'échec. Suivez les recommandations de début de niveau qui indiquent une fourchette de six fois trois à six fois cinq répétitions.



En revanche, si votre test de départ est excellent ou si vous terminez un niveau à plus de six fois quinze, il va falloir adapter le début du niveau suivant afin d'éviter de perdre du temps.

Un tableau vous est proposé ***page 17*** afin de vous guider lors de la modification du début du second niveau. Un autre tableau vous montre également comment commencer un niveau en fonction des performances atteintes en fin de niveau précédent. Mais lisez tout d'abord la rubrique suivante avant de regarder ces tableaux.

b. Les objectifs

Les exigences de chaque niveau ont été définies en fonction des aptitudes communes à la majorité des individus. La limite haute proposée comme objectif pourra cependant être repoussée, elle n'a pas de valeur absolue. Si le pratiquant est un athlète très fort et endurant et qu'il parvient à atteindre les objectifs sans peine, il doit chercher ses limites avant de passer au niveau suivant, quitte à dépasser largement ce qui lui est demandé. Il pourra continuer jusqu'à la stagnation simple, lorsque sa progression sera stoppée plusieurs séances de suite. Il pourra également tendre vers une exploitation maximum du niveau en cours en recherchant la stagnation totale grâce aux techniques antistagnation ***(voir page 61)***.

Un pratiquant qui n'est pas un athlète confirmé dès le départ peut aussi avoir envie d'explorer ses limites, d'analyser ses réactions lors de la recherche d'un dépassement de soi dans l'accomplissement du niveau en cours. Plutôt que de s'en tenir aux objectifs demandés, même s'il bloque, s'il croit avoir atteint ses limites, il peut utiliser les techniques de la ***page 61*** L'intérêt de cette démarche n'est pas seulement psychologique (une meilleure connaissance de soi, gain suffisant en soi pour légitimer l'utilisation de techniques antistagnation), il est aussi physique : en dépassant les objectifs demandés, vous pouvez atteindre des performances assez élevées dès le niveau 2, ce qui vous donnera une plus grande aisance dans les niveaux supérieurs.
La limite réelle de chaque niveau est donc la stagnation, une forme de saturation physique et/ou psychologique. Soit c'est votre physique qui lâche et vous vous retrouvez dans l'incapacité d'ajouter des répétitions malgré l'utilisation des techniques antistagnation, soit c'est votre mental car vous en avez tout simplement marre de rester au même niveau. Vous pouvez en avoir également marre de faire des séries toujours plus longues.

Vous devez savoir que les séries longues, lorsque l'on ne dispose pas encore d'un organisme apte à les supporter, peuvent attaquer le moral et vous écœurer de l'entraînement. Mieux vaut alors passer au niveau supérieur qui permet de recommencer l'entraînement avec des séries bien plus courtes, ce qui va vous soulager immédiatement. Avec le temps, vous allez devenir vraiment endurant physiquement, votre mental et votre volonté s'épanouiront conjointement. Lorsque vous serez beaucoup moins fatigué lors d'efforts longs, soutenus, vous serez plus fort mentalement et vous aurez moins tendance à vous ennuyer en faisant des séries de vingt ou trente répétitions. Ce sera même un facteur de plaisir.

On peut rapprocher ces sensations de celles du jogging où la personne non-entraînée souffre tellement qu'elle ne pense qu'à sa souffrance et à terminer rapidement la course, alors que la personne entraînée se détend en courant et éprouve un véritable bien-être.

Exemples

Vous avez déjà un bon niveau athlétique et vous pouvez facilement faire plus que ce qui vous est demandé avant de passer au niveau supérieur. Vous arrivez à faire six fois vingt répétitions par exercice sans trop de difficultés. Que faire ? **Surtout, ne passez pas au niveau suivant**. Continuez à ajouter des répétitions jusqu'à, au minimum, atteindre un point de blocage. Imaginons que vous bloquiez plusieurs séances de suite à six fois vingt-sept répétitions par exercice (en moyenne, car vous n'allez pas bloquer sur tous les exercices en même temps). Impossible d'ajouter des répétitions. **Vous avez deux solutions**. Soit vous passez directement au niveau suivant. Soit vous décidez d'atteindre des sommets en utilisant les techniques de la ***page 61***.

- **Six fois vingt** répétitions par exercice, c'est un très bon niveau (surtout si vous faites **A6** ou **A12** en deuxième exercice).
- **Six fois trente** répétitions par exercice, c'est excellent. Vous avez atteint un stade où votre force et votre endurance sont exceptionnelles.
- **Six fois quarante** répétitions par exercice, c'est l'élite.
  Sachez cependant que si vous cherchez avant tout à prendre du volume musculaire, il ne faut pas trop s'attarder sur un niveau (***page 28, chapitre « entraînement », sur la force et le volume***), vous devrez donc vous en tenir à la première solution : passer au niveau supérieur quand vous bloquez.

Le deuxième exemple s'adresse à ceux dont les limites sont proches des objectifs demandés au niveau où ils se trouvent. Imaginons que vous bloquiez plusieurs séances de suite à six fois dix (en moyenne). Vous pourriez passer au niveau supérieur car la stagnation vous impose sa loi. Mais, sachant que l'on prend plus de muscle à partir de six fois dix, vous comprenez qu'un petit effort supplémentaire serait le bienvenu afin de parvenir au moins à six fois douze et même, pourquoi pas, atteindre les six fois quinze. Vous décidez donc de rester au même niveau en utilisant les techniques proposées ***page 61*** (antistagnation). Vous devrez passer à trois séances par semaine (la seconde étant à 70 %, ***page 32***) et vous prolongerez votre passage à ce niveau jusqu'à saturation totale. Ne vous acharnez pas non plus pendant des mois. Si une technique spécifique relance votre progression, tant mieux. Vous pouvez en essayer plusieurs de suite jusqu'à trouver celle qui vous convient. Mais, ne désespérez pas en cas d'échec car la Boucle ***(page 33)*** vous permettra toujours d'atteindre un niveau de performances supérieur.

En fait, vous avez toujours une solution, en cas d'échec, pour vous permettre d'atteindre des niveaux élevés. En ce sens, le chapitre 3 est un véritable coffre aux trésors qui vous donnera des outils aptes à reléguer la stagnation, et l'angoisse ainsi que la frustration qui lui sont liées, aux oubliettes. Ce livre dynamise votre psychisme car son « effet turbo » balayera vos craintes en écartant les obstacles à votre transformation physique.

C. Tableaux pratiques

➔ 1: Modifier le début du second niveau (pour B1, A3, A2) en fonction de vos résultats aux tests.

Résultat du test à B	Début de niveau 2	Objectifs de fin de niv. 2
De 10 à 14 répétitions	6 fois 5	Minimum : 6 fois 8
De 15 à 19 répétitions	6 fois 6	Minimum : 6 fois 10
De 20 à 24 répétitions	6 fois 8	Minimum : 6 fois 12
De 25 à 29 répétitions	6 fois 10	Minimum : 6 fois 14
De 30 à 34 répétitions	6 fois 11	Minimum : 6 fois 15
De 35 à 40 répétitions	6 fois 13	Minimum : 6 fois 17
+ de 40 répétitions	6 fois 15	Minimum : 6 fois 25

À l'aide de ce tableau, vous pouvez moduler également le début du niveau 2 pour les tractions. En effet, il vous suffit de remplacer **B** dans la colonne de gauche par **C** et vous saurez comment commencer le niveau 2. Par exemple, si vous faites dix-sept répétitions à **C** lors du test, vous pouvez commencer le niveau 2 avec six fois six répétitions à **C**1 ; et votre objectif sera de six fois dix répétitions minimum à **C**1 pour terminer le niveau 2.

N'oubliez pas que c'est un minimum qui est indiqué dans ce tableau et que la limite doit être la stagnation. Vous devez donc chercher à dépasser largement le minimum inscrit dans le tableau.

Cependant, si vous avez du mal à atteindre le minimum demandé, allez ***voir page 61*** (vaincre la stagnation).
Si vous faites une Boucle ***(page 33)***, utilisez les résultats du cinquième niveau pour savoir comment effectuer votre retour au niveau 2.
De même, si vous ne faites pas de Boucle, ce tableau permet de commencer le niveau 6 de manière optimale.

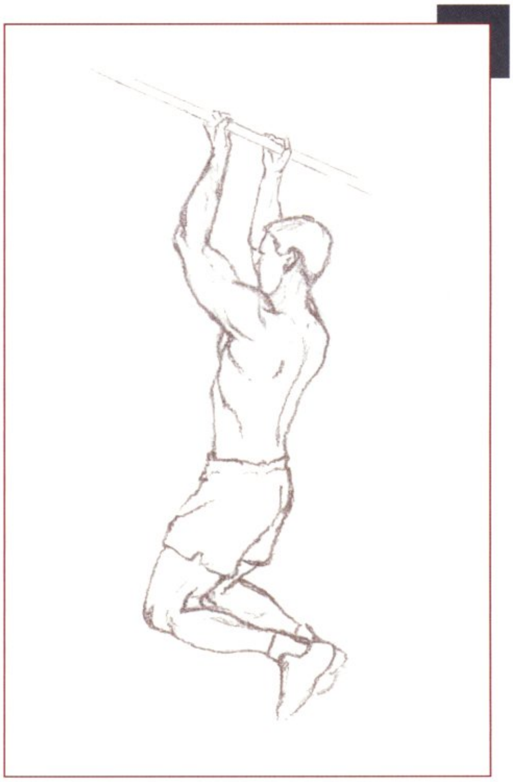
2 : Modifier le début d'un niveau en fonction des performances atteintes à la fin du niveau précédent.

Fin de niv. 2	Début de niv. 3	Fin de niv. 3	Début de niv. 4
6 fois 10 à 6 fois 13	6 fois 8	6 fois 10 à 6 fois 13	6 fois 5
6 fois 14 à 6 fois 16	6 fois 11	6 fois 14 à 6 fois 16	6 fois 8
6 fois 17 à 6 fois 19	6 fois 14	6 fois 17 à 6 fois 19	6 fois 10
6 fois 20 à 6 fois 22	6 fois 17	6 fois 20 à 6 fois 22	6 fois 12
6 fois 23 à 6 fois 25	6 fois 20	6 fois 23 à 6 fois 25	6 fois 14
6 fois 27 à 6 fois 30	6 fois 23	6 fois 27 à 6 fois 30	6 fois 16
+ de 6 fois 30	6 fois 25	+ de 6 fois 30	6 fois 18

Attention : ce n'est pas parce que vous débutez le niveau 3 à 6 fois 11 que vous devez le finir à 6 fois 16. Vous pouvez très bien débuter le niveau 3 à 6 fois 11 et le finir à 6 fois 20. Vous devrez donc, dans ce cas, débuter le niveau 4 à 6 fois 12.

Important : essayez, aux **niveaux 3 et 4**, de faire le maximum de séances sans utiliser les pauses courtes ***(voir page 41)***. Le nombre de répétitions donné pour débuter les **niveaux 3** et **4** tient compte du fait que vous avez nécessairement terminé le niveau précédent avec des pauses courtes. **Plus les séries seront longues, plus on aura besoin de prendre des pauses courtes** pour continuer à les allonger, et donc battre ses records.

Ce tableau est valable pour **B** (et ses variantes) comme pour **C** (et ses variantes) et **E** (et ses variantes). Par exemple, vous pouvez terminer le niveau 3 à six fois quinze pour **B**2 et six fois onze pour **C**2. Vous commencerez alors le niveau 4 avec six fois huit pour **B** et six fois cinq pour **C**3.



Le troisième exercice de chaque niveau étant souvent en retard (moins bonnes performances) par rapport aux deux premiers exercices, vous allez pouvoir, en recommençant doucement, vous concentrer davantage sur lui.

➔ 3 : Passer directement du niveau 4 au niveau 6 après une Boucle.

Fin de niv. 4	Début de niv. 6
6 fois 10 à 6 fois 15	6 fois 12
6 fois 16 à 6 fois 21	6 fois 18
6 fois 22 à 6 fois 27	6 fois 24
6 fois 28 à 6 fois 33	6 fois 30
+ de 6 fois 33	6 fois 36

d. Niveau par niveau

Niveau 1

Problème avec A1 : certains pratiquants sont lourds ou faibles, au départ, au point de ne pas parvenir à faire de pompes au sol (exercice **A**). Dans ce cas, le premier programme du niveau 1 doit être adapté. Il suffit de faire, à la place de **A**1, **A** en appui sur un meuble d'un mètre de haut. Dès que vous parvenez à réaliser plus de quinze répétitions à **A** en appui sur ce meuble, remplacez cet exercice par **A**1.

A en appui sur un meuble : vos mains sont en appui sur un meuble d'environ un mètre de haut. Vos pieds sont au sol. L'écart entre vos mains est le même que pour **A**. Votre corps est droit, tendu, votre ventre est plat et ferme (pensez-y) et vous ne cambrez surtout pas.

Les tractions : on peut être capable de faire des tractions dès le début et pourtant avoir beaucoup de mal à progresser. Cela peut même devenir gênant si l'on progresse partout sauf aux tractions. Dans ce cas, il est possible de placer les tractions en début de séance. Cela implique de faire quelques répétitions sans se fatiguer, en guise d'échauffement, avant d'attaquer les choses sérieuses. Vous faites donc, après votre échauffement habituel, une première série de quelques répétitions de **C**1 sans vous fatiguer, vous vous reposez deux minutes, vous faites une seconde série de tractions, toujours sans vous fatiguer. Puis après un repos de deux minutes, vous tentez de battre vos records à **C**1 ou **C**3. Vous faites ensuite le reste de votre séance tout à fait normalement.

Problème avec B : si vous ne parvenez pas à atteindre l'objectif fixé pour **B**, il s'agira de placer **B**1 en fin de séance, juste après **G** et avant **K**2. Vous commencerez également votre séance par **A**12 au lieu de **A**6. Au lieu donc du programme **B**1, **A**6, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**2, vous ferez **A**12, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **B**1, **K**2. Cherchez à faire toujours plus de répétitions à **A**12 et retestez-vous à **B** après deux à trois semaines. Si vous atteignez à ce moment-là cinq répétitions, suivez le deuxième programme du premier niveau. Si vous n'y parvenez pas (ce serait étonnant), reprenez avec la séquence suivante : **B**1, **A**12, **A**2, **D**, **C**1, **E**, **F**, **G**, **K**1.

Prolonger ce niveau : le niveau 1 est un niveau de préparation dont l'objectif est d'atteindre une condition physique satisfaisante, apte à permettre de supporter les exigences du niveau 2. On peut donc se contenter des objectifs de base (atteindre huit à dix répétitions à **B**) et passer au niveau 2 dès qu'ils sont atteints. On peut aussi viser une configuration idéale nécessitant de passer plus de temps au niveau 1. L'idéal serait en fait de réaliser autant de répétitions à **C**3 (et même plus de répétitions à **C**3) qu'à **B**. Un pratiquant cherchant à mettre toutes les chances de son côté a intérêt à rattraper ses points faibles dès le niveau 1. Si vous n'avez jamais exercé vos cuisses alors que vous avez fait, avant de commencer la méthode, des pompes et tractions pendant des mois, voire des années, donnez donc la priorité à vos cuisses. Cherchez à faire au moins autant à **E**1 qu'à **B**.

On peut aussi prolonger ce niveau, pour être vraiment bien préparé pour le niveau 2, en visant des objectifs supérieurs à ceux demandés. On se fixera par exemple comme objectif quinze répétitions à **B**, ou même vingt au lieu des dix demandées.

Prendre du poids : si vous êtes très mince et faible, rester au niveau 1 en se fixant des objectifs élevés peut vous aider à prendre rapidement du poids, et de la force, si vous pensez à manger beaucoup et souvent (quatre à six repas par jour). La stratégie consiste à aller aussi loin que possible au niveau 1. Dès que vous stagnez, vous passez au niveau 2 où vous cherchez également à atteindre vos limites. Dès que vous stagnez au niveau 2, au lieu de passer au niveau 3, vous revenez quelque temps au niveau 1 (deuxième programme). N'oubliez pas de manger beaucoup et souvent, c'est capital. Revenu au niveau 1, vous cherchez à repousser à nouveau vos limites. Vos mensurations devraient augmenter ainsi rapidement. Une fois la stagnation atteinte lors de votre deuxième passage au niveau 1, repassez au niveau 2 et suivez cette fois la progression normale (passage au niveau 3 dès que la stagnation apparaîtra au niveau 2).

Niveau 2

N'oubliez pas d'utiliser le premier ***tableau page 17.*** N'allez pas trop vite (une répétition de plus par série par séance, même si cela paraît facile au départ) : vouloir aller chercher tout de suite ses limites, c'est être certain de stagner très vite. À chaque séance, une augmentation légère, « en douceur », est un gage de progression régulière et d'obtention de performances élevées.

C'est valable pour tous les niveaux.

Pour les cuisses, si **E**1 à six fois cinq est trop facile pour vous, testez vos limites (allez aussi loin que possible sur six séries en deux à trois séances) puis enlevez quatre répétitions à chaque série

et recommencez votre « progression douce ». Par exemple : vous parvenez au maximum pour **E**1 à six fois quinze (vous ne pouvez pas faire plus, les dernières répétitions des dernières séries étant très dures). Dans ce cas, lors de la séance suivante, vous reviendrez à six fois onze. Puis vous augmenterez d'une répétition par série à chaque séance. Vous verrez qu'en quelques séances, vous reviendrez à six fois quinze avec aisance et que vous dépasserez cette première limite sans souffrir.

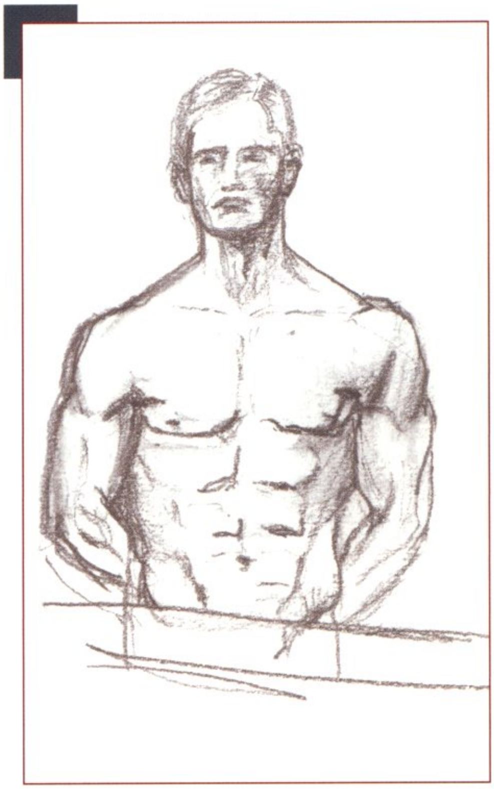
Si le deuxième niveau est très difficile pour vous, si malgré huit répétitions au test à **B**, vous stagnez dès le départ au niveau 2, mieux vaut revenir au niveau 1 et vous fixer des objectifs supérieurs. Si **A**1 est facile mais **A**2 trop difficile (vous n'arrivez pas à progresser), passez par les « intermédiaires » de **A**2 (**A**2 à 60 cm, **A**2 à 80 cm), ***(voir page 85)***.

Niveau 3 Possibilité de remplacer **E**3 en se tenant par **E**3 sans se tenir si l'on parvient à faire plus de quinze répétitions par série à **E**3 ***(voir page 89)***.

Niveau 4 **E**2 peut être remplacé par **E**7 si plus de six fois quinze. Ensuite, possibilité de faire l'exercice **E**2 sans se tenir ***(voir page 89)***.

Niveau 5 Lorsque l'on fait la Boucle ***(voir page 33)***, que ce soit une ou plusieurs fois de suite, on n'est pas contraint de refaire à chaque fois le niveau 5. On doit faire, lors du premier passage, les niveaux 1 (au moins pour les tests), 2, 3, 4 et 5. Ensuite, lors de la Boucle, on fait les niveaux 2, 3, 4. Si l'on veut faire une deuxième Boucle, on reproduit le processus. Si l'on veut faire une troisième Boucle, c'est pareil.

En fonction des résultats atteints en fin de Boucle (niveau 4), on se sert du tableau ***page 19*** pour débuter le niveau 6 dans les meilleures conditions.



Il n'y a pas d'interdiction formelle de faire le niveau 5 en fin de Boucle, cela n'est simplement pas nécessaire, sauf si l'on désire se tester. On peut ainsi comparer ses résultats au test de départ avec ceux du niveau 5 au premier passage, puis avec ceux du niveau 5 après un deuxième, voire un troisième passage.

Ceux qui font une prise de poids, et qui mangent donc beaucoup, doivent diminuer la suralimentation au niveau 5. Si vous êtes mince et que vous mangez beaucoup et assez gras pour déclencher et continuer la prise de poids, vous devrez arrêter de trop manger pendant tout le niveau 5. Vous pourrez reprendre la suralimentation dès le niveau 6 ou dès que vous commencerez la Boucle si vous décidez de faire la Boucle plutôt que de monter dans les niveaux. Par exemple, si vous mangez du quatre-quarts en quantité, supprimez-le ou, au moins, réduisez-le sérieusement afin d'éviter de prendre du gras. Le niveau 5 demande moins d'énergie que les niveaux précédents (et suivants), profitez-en pour reposez votre organisme de la suralimentation que vous effectuez depuis plusieurs mois. Tant pis si vous perdez un peu de poids au niveau 5, vous le reprendrez très vite par la suite. Au niveau 5, ce qui compte avant tout, c'est l'augmentation des performances.

Si vous avez du mal aux tractions, faites une séance sur deux avec **C** en début de séance et une séance sur deux « normale » (comme indiqué dans le livre).

Niveau 6

En fonction des résultats aux tests du niveau 5, il est possible de trouver le nombre de répétitions idéal pour débuter le niveau 6. Se servir du premier tableau ***page 17.*** Si vous faites une Boucle sans passer par le niveau 5, reportez-vous au tableau ***page 19.***

Niveau 7

Comme pour tous les niveaux, la limite du niveau 7 est la stagnation simple ou la stagnation totale (***voir page 15***). Lorsque vous atteignez vingt répétitions à **K** en amplitude 1/2, adoptez une amplitude 2/3. Lorsque vous atteignez vingt répétitions à **K** en amplitude 2/3, adoptez une amplitude complète (relisez le descriptif de l'exercice **K**). Lorsque vous atteignez vingt répétitions à **K** en amplitude complète, surélevez vos pieds de vingt centimètres environ (placez vos pieds sur un support tandis que vos mains restent au sol). Dès que vous atteignez vingt répétitions, montez encore de vingt centimètres (trouvez un support d'environ quarante centimètre. Par exemple: placez vos pieds sur une chaise. Montez ainsi de vingt centimètres en vingt centimètres jusqu'à une hauteur maximale de un mètre. Si vous atteignez ces un mètre, faites toujours plus de répétitions, ou adoptez le rythme lent.

Si **J**1 est vraiment trop facile (plus de vingt-cinq répétitions), placez **K** avant **J**1 (cela fera **K**, **J**, **L** au lieu de **J**, **K**, **L**).
Si **J**1, dans ces nouvelles conditions, reste toujours trop facile, placez **L** après **K**. L'ordre initial de **J**, **K**, **L** sera alors transformé en **K**, **L**, **J**.
Si **L** est trop facile (plus de trente répétitions), remplacez-le par **Q** (une série par bras, avec une minute de repos entre les deux séries).

Niveau 8

Pour ceux qui font plus de trente répétitions par série au niveau 7 à **B** et/ou **I**1, le système à appliquer est toujours le même. L'objectif sera d'atteindre les six fois quarante. Si vous les avez déjà atteints ou si vous les atteignez, ne cherchez pas à les dépasser. Six séries de quarante répétitons à **B** et/ou **I**1 est une performance de très haut niveau. Conservez donc cette performance pour **B** et, pour la poitrine et les épaules, concentrez-vous sur la progression de **J**, **A**7 et **A**1.
En revanche, si vous atteignez six séries de trente répétitions à **I**1, vous pouvez remplacer **I**1 par **I**7. Ce n'est pas une obligation. Vous pouvez très bien décider de conserver **I**1 et de maintenir votre performance à cet exercice tout en vous concentrant sur la progression à **I**4, **I**5 et **I**6 lors de la séance 2.

➔ **Séance 1 :** Vous pouvez surélever les pieds pour **A**7 et **A**1 (prendre exemple sur la progression en hauteur de **A**2 ***page 85***). Ne surélevez vos pieds que si vous faites plus de douze répétitions à la première série de chaque exercice. Vous pouvez, au fur et à mesure de vos progrès, monter vos pieds de plus en plus haut. Une fois atteint les cent à cent-dix centimètres de haut, si vous stagnez, revenez à la hauteur de départ (quarante-cinq centimètres pour les pieds) et votre progression va repartir. C'est une forme de Boucle (***voir page 33***) qui vous est proposée pour ces deux exercices.

➔ **Séance 2 :** Si vous faites plus de 30 répétitions à la première série de **L**, remplacez cet exercice par **Q**. Si vous faites plus de trente répétitions à la première série de **Q**, remplacez **Q** par **Q**1. Que ce soit pour **Q** ou **Q**1, procédez ainsi : une série bras droit, trente secondes de repos, une série bras gauche, trente secondes de repos, une série bras droit, trente secondes de repos, une série bras gauche. Vous vous reposez ensuite normalement, soit une minute trente, avant de passer à **J** ou **J**1.
Si vous faites plus de trente répétitions à la première série de **A**6, remplacez-le par **A**12.
K2 peut être remplacé par **K**2 spécial (***voir page 32 du tome 1***) si vous faites plus de vingt-cinq répétitions à la première série. Rythme lent ou **K**2 spécial, à vous de décider. Il est possible d'alterner : rythme lent et **K**2 spécial.

Quand vous avez deux séances 1 dans la semaine, forcez pour battre vos records à chaque séance. En revanche, ne forcez pas lors de la séance 2 (faites un 70 % ***page 32***).

Quand vous avez deux séances 2 dans la semaine, forcez pour battre vos records à chaque séance. En revanche, ne forcez pas lors de la séance 1 (faites un 70 %).

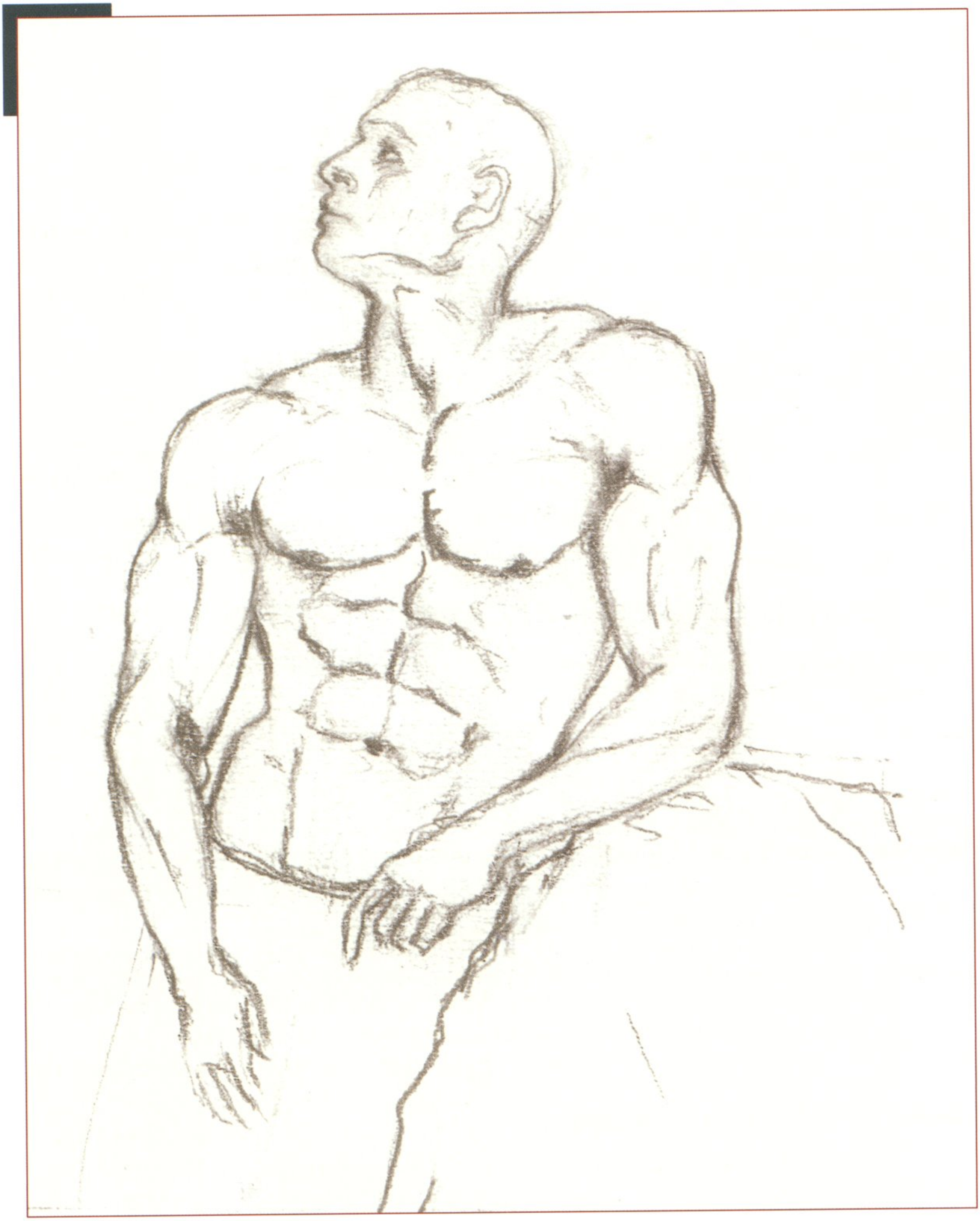
Niveau 9

- **J** peut être remplacé par **J**1 (si J est trop facile).
- Vous pouvez aisément faire cent répétitions à **K** en amplitude 1/3, il vous faut viser les cent répétitions en amplitude 2/3 (rythme rapide) en complétant avec des répétitions en amplitude complète (rythme normal). L'objectif sera, bien entendu, d'atteindre cent répétitions en amplitude complète.
- En début de semaine, placez une série de **E**2 pour la jambe gauche uniquement, entre **H** et **A**7. En fin de semaine, placez une série de **E**2 pour la jambe droite uniquement, entre **H** et **A**7. Faites le maximum de répétitions à chaque fois, en vous reposant trois à cinq secondes en haut de chaque répétition quand vous êtes trop épuisé pour enchaîner les répétitions. Visez les cent répétitions en une série. Si vous êtes très fort, visez les cent répétitions sans appui (***voir page 89***).
- Si vous parvenez à faire quatre-vingts à cent répétitions à **A**6, remplacez-le par **A**12.
- **A**7 peut être remplacé par **A**12 pleine amplitude.
- **L** peut être remplacé par **Q** (une série par bras, avec un repos d'une minute trente entre chaque bras).

Niveau 10

- Si vous faites plus de douze répétitions à la première série de **A**6, remplacez **A**6 par **A**12.
- Si vous faites plus de trente répétitions à la première série de **L**, remplacez **L** par **Q** (une minute de repos entre le bras droit et le bras gauche).
- Si vous faites plus de vingt répétitions à la première série de **K** en amplitude 1/2, faites **K** en amplitude complète. Vous pouvez aussi surélever vos pieds comme expliqué au niveau 7 ***page 22***.

Il est noté que vous devez tenter de battre vos records à chaque séance. Faites cependant en fonction de votre énergie. Pour une récupération idéale, il vaut mieux que la deuxième séance de la semaine soit effectuée à 70 % (***voir page 32***). Par exemple, pour ceux qui s'entraînent le lundi, le mercredi et le vendredi, il s'agira de faire une séance à 70 % tous les mercredis.



Niveau 11

Séance 1 :

- Si vous faites plus de quarante répétitions à la première série de **L**, placez **Q** avant **L**.
- Pour B, l'objectif est de faire le maximum de répétitions dès la première série.
- Si la première série de **A6** dépasse douze répétitions, remplacez **A6** par **A12**.
- Si la première série de **A7** dépasse douze répétitions, remplacez **A7** par **A12**.
- **K** peut être réalisé en amplitude 2/3 pour plus d'efficacité.

Séance 2 :

- Si vous faites plus de trente répétitions à **I8** en position confirmée, diminuez les temps de repos (une minute au lieu d'une minute trente).
- Si vous faites plus de vingt-cinq répétitions à la première série de **C3**, remplacez **C3** par **C**.
- Si vous faites plus de vingt-cinq répétitions à la première série de **I1**, remplacez **I1** par **I7**.

Niveau 12 - 13

En ayant procédé aux ajustements nécessaires à chaque niveau, en vous servant des sept chapitres de ce livre, vous devez arriver au niveau 12 avec une vision extrêmement claire de ce que vous pouvez et devez faire pour tirer le meilleur parti de chaque séance.

Un **I2** stimule davantage vos muscles qu'un **I7**, un **C** qu'un **C3**, un **A9** pieds à quatre-vingts centimètres qu'un **A12** pieds à quatre-vingts centimètres, etc. Vous pouvez tester les programmes avancés du niveau 13 (douze Bis, douze Ter et suivants) ou choisir de faire des Boucles, ou même constituer votre propre programme sans passer par les programmes avancés.

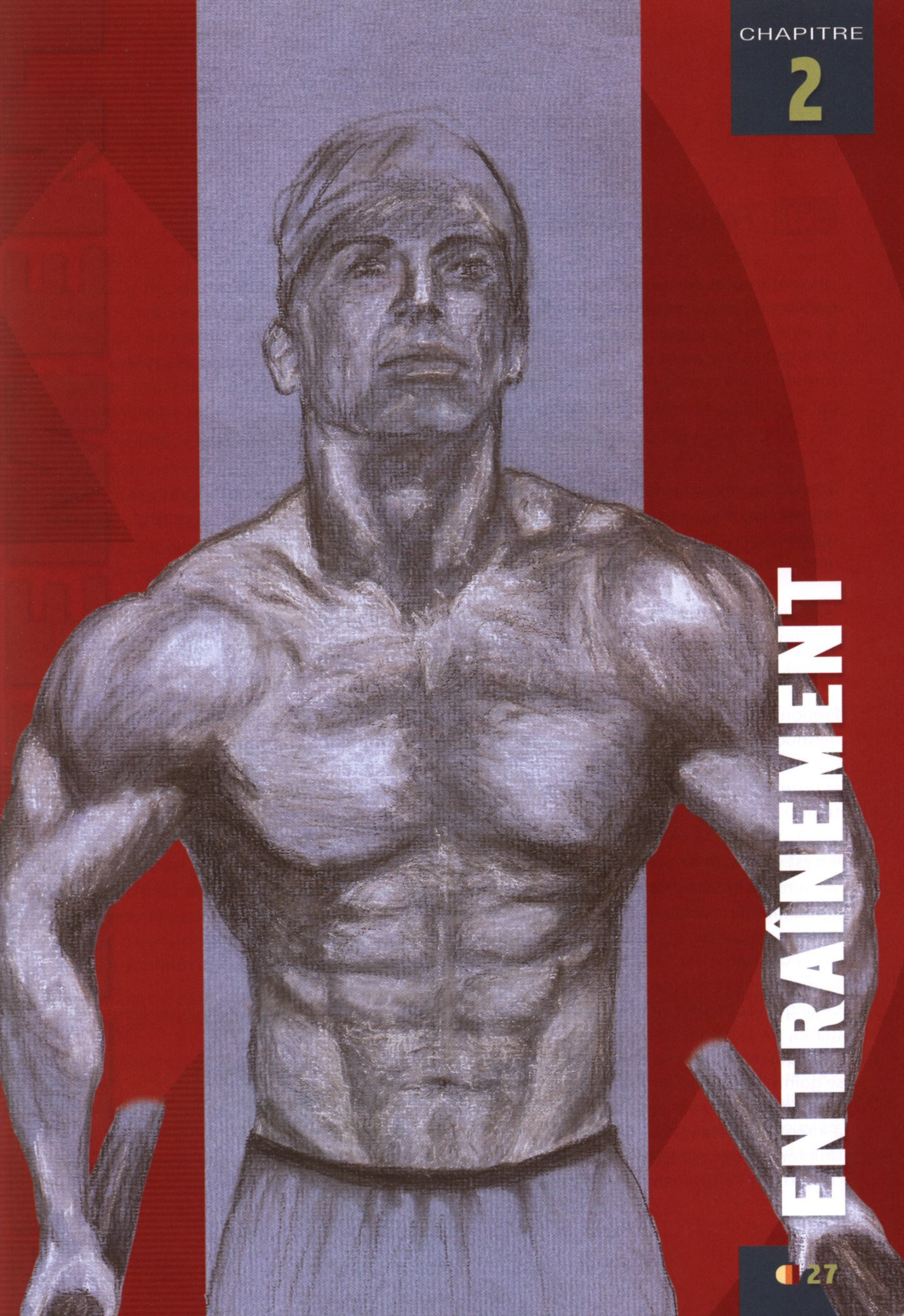
Il n'y a rien de plus à dire au sujet des niveaux 12 et 13 que ce qui vous a déjà été dit jusque-là.

Vous avez intégré la « science » de la méthode.

CHAPITRE

2

ENTRAÎNEMENT



a. Force/Volume

Les pratiquants de la méthode n'ont pas tous les mêmes objectifs. Certains désirent avant tout prendre du poids en muscle, du volume, et placent les performances au second plan. D'autres aimeraient être plus volumineux mais avec des performances correctes, un compromis. Il y a aussi ceux qui se moquent du volume, plus orientés vers une amélioration des performances, sans toutefois se plaindre s'ils gagnent un peu de volume. Les sportifs, pratiquants d'arts martiaux par exemple, peuvent rejeter vigoureusement l'idée de grossir (en muscle), n'attendant de la méthode que plus de force, d'endurance et de puissance. Tous ceux-là peuvent être minces, maigres, athlétiques ou gras.

Il reste encore deux catégories : ceux qui n'ont pas d'objectifs précis si ce n'est de s'entretenir, d'être un peu plus fort, un peu moins gras et en meilleure forme. Et ceux qui désirent tout : une très grande force, l'apparence de la force (un volume important), l'endurance et un minimum de gras... Ces derniers devront passer par plusieurs étapes car, au début, les objectifs peuvent s'opposer.

➔ Ce qu'il importe de retenir, et qui sera répété dans ce livre, c'est que l'alimentation joue un rôle prépondérant dans l'obtention de masse musculaire ou son maintien, ainsi que dans la perte de gras.

Prenons l'exemple de deux individus d'un mètre quatre-vingts et soixante-dix kilos débutant la méthode avec les mêmes performances. Si, après deux mois et une progression identique en ce qui concerne les performances, l'un pèse soixante-seize kilos, tandis que l'autre pèse soixante et onze kilos, le premier aura davantage mangé que le second (relativement à leurs besoins énergétiques).

Il n'est pas facile de prendre du volume. Pour ce faire, **il est nécessaire de manger abondamment**, souvent, jusqu'à six fois par jour. Ainsi, certains pratiquants prennent très rapidement du muscle en augmentant la quantité de protéines à chaque repas, et n'hésitent pas à manger une boîte de thon au goûter, et quatre blancs d'œufs et deux cents grammes de fromage blanc à 0 % juste avant de se coucher. Ceci, bien sûr, en plus du plan alimentaire proposé dans la rubrique alimentation de « 110 exercices sans matériel ».
Celui qui veut mincir peut conserver le thon et le fromage blanc, mais doit diminuer les glucides (pâtes, riz, pommes de terre, etc.).
Celui qui refuse la prise de volume doit se contenter de manger sainement, équilibré et éviter de se goinfrer après un entraînement lui ayant ouvert l'appétit.
Avec un peu d'expérience, en observant l'évolution de ses mensurations, on parvient aisément à « régler » cette mécanique alimentaire.
Une fois ces règles essentielles rappelées, règles que beaucoup perdent de vue, quelques points concernant l'entraînement méritent d'être étudiés.

La recherche exclusive de volume demande surtout de progresser en volume alimentaire, bien plus qu'en volume d'entraînement. Ce raccourci doit vous permettre de comprendre que la recherche de performance, si elle doit toujours rester d'actualité, passe au second plan. Du moment que vous progressez régulièrement, même si vos performances ne sont pas exceptionnelles, le volume viendra avec une alimentation abondante et très protéinée. **Dites-vous qu'une progression trop rapide en performance peut aller à l'encontre de vos objectifs en limitant la récupération nécessaire à la prise de volume. Pour « gonfler », il ne faut pas trop se forcer.**

Celui qui, assez mince, court après les performances et bat ses records à chaque séance en visant trente répétitions par série, aura meilleur compte à viser moins haut, à effectuer ses exercices à la perfection, en respectant les amplitudes données, en se concentrant et en cherchant les variantes les plus dures pour chaque exercice. Il respectera les consignes données dans la rubrique 70 % (***page 32***) et fera plusieurs Boucles (***page 33***). Comme il sera plus lourd et plus volumineux lors de la Boucle, ayant mangé copieusement pendant des mois, il supportera plus facilement des séries longues et continuera de prendre du volume.

Le mince ou le maigre, qui s'épuisent à chaque séance pour faire des séries de plus de vingt répétitions, ne doivent pas être surpris si le volume ne suit pas. Ils peuvent même, en cas d'alimentation abondante, prendre du gras mal placé sans voir une évolution réellement significative de leur tour de bras ou de poitrine.

➔ Avec le temps, le pratiquant peu épais et recherchant avant tout du volume, sera de plus en plus fort et de plus en plus volumineux... s'il mange beaucoup... et s'épargne les efforts excessifs.

Vous aurez compris que, au contraire, celui qui recherche en priorité la force et l'endurance, ne doit pas craindre de faire **des séries de plus en plus longues**, en respectant ses besoins de récupération (le 70 %), en utilisant habilement la Boucle et en allant piocher dans les techniques anti-stagnation de quoi lui permettre de toujours se dépasser (***page 61***). Une alimentation équilibrée suffira.

➔ Si celui qui recherche le volume ne doit pas trop s'attarder sur un niveau, celui qui recherche la force et l'endurance ne doit pas hésiter à faire le contraire.

Pour finir, **celui qui désire perdre du poids** y parviendra plus facilement avec des séries longues (**A**3 sera préférable à **A**6, **A**1 sera préférable à **A**2). Il doit cependant éviter de s'épuiser car son alimentation hypocalorique entrave sa récupération. Une recherche de performance, moins poussée que celui qui mange normalement avec comme objectifs la force et l'endurance, doit être envisagée pour puiser dans les graisses.

b. A3, A4, A5, A6, A9, A12

B est l'exercice de base pour la construction du buste, il constitue les fondations. C'est pour cela que la progression à cet exercice est impérative. Mais un édifice solide n'est pas fait que de fondations. Votre puissance, votre capacité de poussée horizontale, la force et le volume de vos pectoraux, une fois amorcés par vos progrès à **B**, vont ensuite dépendre de vos progrès aux pompes réalisées avec les mains peu écartées.
Ce livre expose à plusieurs reprises les différentes manières d'envisager **A**3, **A**4, **A**5, **A**6, **A**9, **A**12. À chaque fois, la formulation est différente afin de vous aider à vous approprier au mieux ces exercices.

On peut se demander pourquoi et comment passer d'une variante à l'autre à l'intérieur même de chaque niveau.

➔ **Objectif volume :** il est recommandé de passer à une variante un peu plus dure dès que l'on atteint six séries de douze répétitions. Si, par exemple, vous parvenez à six séries de douze à **A**3, remplacez cet exercice par **A**4 en recommençant à six fois neuf. Dès que vous parvenez à six fois douze à **A**4, remplacez-le par **A**5 et recommencez à six fois neuf, etc. Ce système favorise la prise de volume si l'on mange assez. Il permet de devenir assez fort mais apporte moins d'endurance musculaire que les séries longues (plus de quinze répétitions).

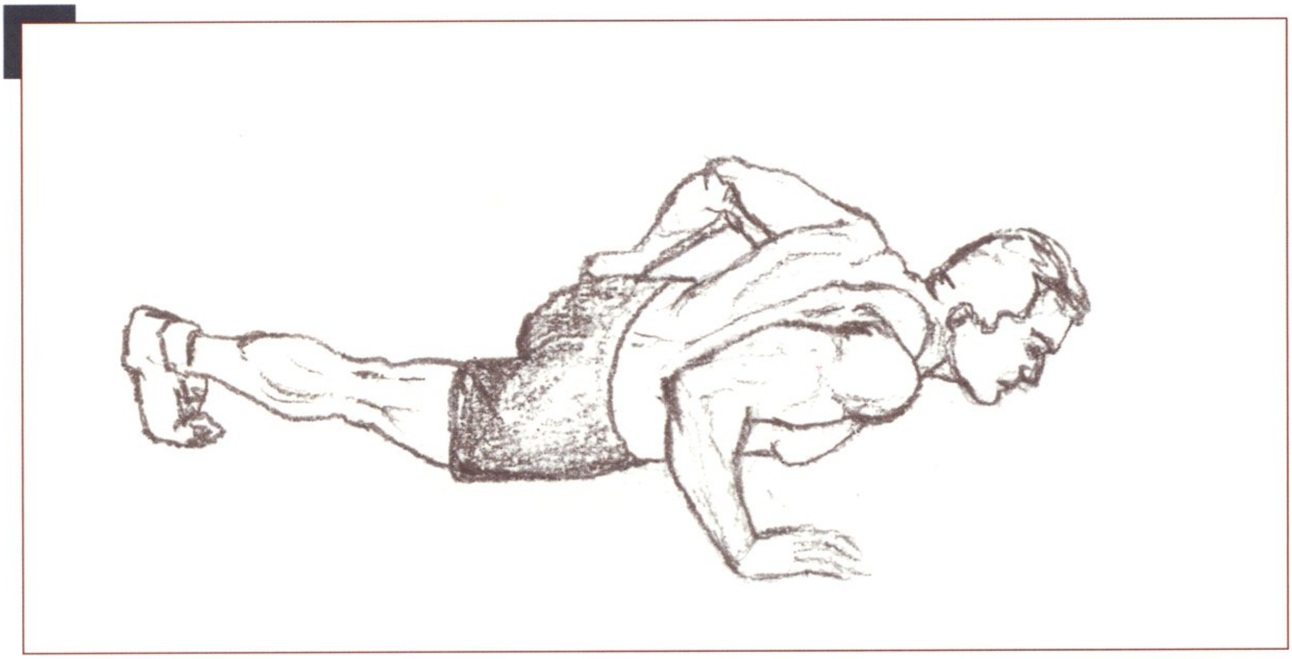
N'oubliez pas que vous pouvez installer des paliers entre **A**6 et **A**12 pieds à cent dix centimètres (voir évolution de **A**2 ***page 85***).

Une fois atteint les six fois douze à **A**12, pieds à cent dix centimètres, remplacez **A**12 par **A**9 avec les pieds à la même hauteur (cent dix centimètres).

Si vous êtes mince et que vous voulez prendre du muscle (modifier sérieusement votre apparence), votre intérêt n'est pas de faire des séries longues pour **A**3 et ses variantes. De même attendez d'avoir atteint les six fois douze à **A**2 avec les pieds à cent dix centimètres de hauteur avant de chercher à faire plus de douze répétitions.

En revanche, pour **B**, **C** (et variantes), si votre progression vous amène à plus de **six fois quinze par série**, ce n'est pas un problème. Veillez simplement à une exécution encore plus parfaite du mouvement (rythme, amplitude).

Une dernière chose : ne restez pas des mois au même niveau pour atteindre la variante la plus dure. Changez de niveau dès que la stagnation s'installe. La Boucle (***page 33***) vous aidera à repousser vos limites.



➔ **Objectif performance :** vous attendrez d'atteindre au moins six fois vingt, voire six fois trente (si vous recherchez un niveau de force et d'endurance très élevé), avant de passer à l'exercice suivant. Ainsi, vous attendrez d'avoir atteint six fois vingt à **A**3 avant de passer à **A**4 (vous commencerez **A**4 à six fois quinze). Une fois atteint six fois vingt à **A**4, vous remplacerez cet exercice par **A**5 (vous commencerez **A**5 à six fois quinze), etc.

Cette façon de procéder procure à la fois une grande force et beaucoup d'endurance. C'est un moyen de ne pas prendre trop de volume pour ceux qui ne le recherchent pas (il suffit de manger équilibré et sans excès). Pour ceux qui ont déjà une certaine masse musculaire et qui mangent abondamment, le volume sera au rendez-vous.

Plus on est épais, plus on peut faire des séries très longues et progresser en masse musculaire (si l'alimentation suit). On devient alors beaucoup plus fort, plus volumineux et plus endurant.

➔ **Objectif minceur :** celui dont la priorité est la perte de gras, et qui accorde peu d'importance aux performances et au volume, devra chercher à progresser en séries longues. Il devra privilégier les exercices faciles afin de parvenir à réaliser des séries d'au moins vingt répétitions. Ainsi, il conservera **A**3 et ne se pressera pas pour passer à **A**4. De la même façon, il préférera **A**1 à **A**2.

Si **A**3 et **A**1 restent des exercices durs (pour les pratiquants lourds), il existe des moyens de les remplacer par des variantes plus faciles. C'est expliqué ***page 19.***

C. Les séances à 70 %

Il n'est pas possible de s'entraîner perpétuellement à 100 % de ses capacités. Même les pratiquants disposant d'excellentes capacités de récupération connaîtront à terme des problèmes de fatigue, nervosité, douleurs articulaires et autres signes de surmenage. De plus, l'acharnement constant, à chaque séance, pour vaincre ses records, l'obsession de la progression, nuisent finalement aux progrès et sont sources de démoralisation. Si l'on va au maximum de ses capacités à chaque séance, sans jamais prendre de repos, on s'épuise et la stagnation s'installe, faisant parfois place à la régression.

La séance à 70 % est le moyen de s'entraîner avec la régularité qu'impose la méthode sans risque de surmenage. **Elle s'adresse principalement à ceux qui passent plus de trois semaines sur un niveau**. Celui qui stagne très vite à moins de six fois treize sur un niveau n'a, la plupart du temps, pas besoin de séances à 70 %. Si les techniques destinées à vaincre la stagnation (***page 61***) s'avèrent rapidement infructueuses, la stratégie consistera, pour lui, à passer au niveau supérieur assez vite et à faire une ou plusieurs Boucles (***voir page 33***).

Description d'une séance à 70 % :

> Pour l'exemple, prenons le cas d'un pratiquant s'exerçant le lundi, le mercredi et le vendredi. En pratique, la séance à 70 % impose de se fixer, comme performances du mercredi, 70 % des performances du lundi. Si vous avez réussi six séries de dix répétitions à un exercice le lundi, ne faites que six séries de sept répétitions le mercredi. Il vous suffit donc de calculer 70 % de vos performances du lundi (pour chaque exercice et chaque série) afin de déterminer le contenu de votre séance du mercredi.

La séance à 70 % permet de faire plusieurs séances par semaine sans s'épuiser. On récupère de la séance du lundi tout en exerçant modérément ses muscles, ce qui leur donne la possibilité de continuer à progresser. La séance du mercredi sera très agréable car elle ne comportera aucun challenge et vous pourrez donc l'aborder sans appréhension.
L'utilisation du 70 % doit devenir **systématique** dès que l'on aborde la quatrième semaine d'entraînement sur un niveau. On peut l'utiliser dès la deuxième semaine passée sur un niveau, surtout si l'on tient à s'entraîner en permanence trois fois par semaine. Mais cela n'est pas obligatoire si la progression est régulière lors des trois premières semaines.

L'idéal : 100 % (avec éventuellement pauses courtes) le lundi, 70 % (de la séance du lundi) le mercredi, 100 % sans pauses courtes le vendredi.
Aller à 100 %, cela signifie, pour plus de précisions, que l'on va au maximum de ses capacités et que l'on cherche à battre ses records.

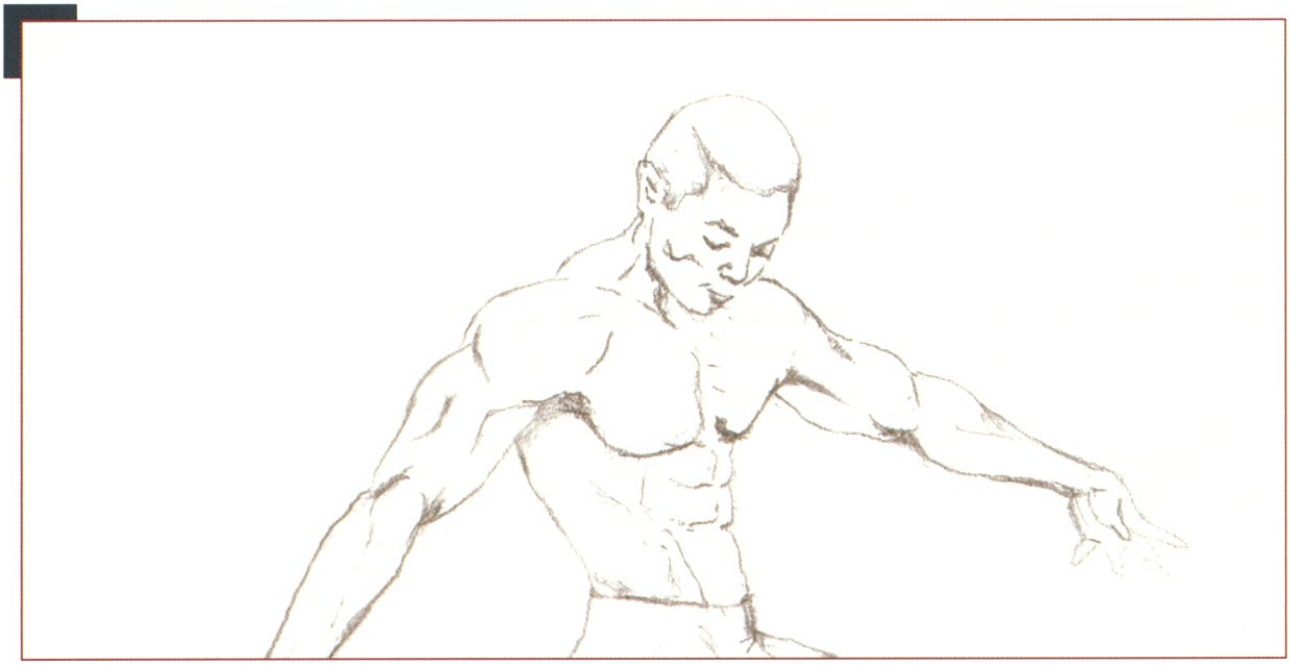
Si l'on recherche la performance avant tout et que l'on récupère bien, on peut faire des séances à 100 % presque tout le temps et ne descendre à 70 % que lorsque l'on se sent fatigué. Cela est déconseillé si l'on recherche la masse, même si l'on progresse régulièrement, car le 100 % permanent « mange » le volume.
Quand on a soupçonné un surentraînement des triceps (***voir page 51***), que l'on a supprimé **K**2 et que l'on vient de le réintégrer, mieux vaut faire **K**2 à 70 % le lundi (même si le reste est à 100 % avec pauses courtes) et une séance à 100 % le vendredi.
Lorsque l'on sent que l'on est fatigué et que l'on ne désire pas prendre une semaine de repos complet, on peut également briser la systématisation du 70 % : au lieu de faire la séance à 70 % en milieu de semaine, on fait plusieurs séances de suite à 70 %, ce qui permet de conserver un acquis tout en favorisant la récupération. On peut donc faire une semaine entièrement constituée de 70 %. Cette pratique est recommandée lorsque l'on approche d'une compétition ou d'un examen important. C'est aussi utile en vacances pour garder ses muscles sans se fatiguer afin de profiter au maximum des autres activités et ne pas s'épuiser bêtement après une nuit trop courte.

70 % est un chiffre indicatif : si vous faites beaucoup de pauses courtes le lundi, à chaque série, il vous faudra certainement prendre 60, voire 50 % de vos performances du lundi pour que la séance du mercredi soit facile. Car il s'agit bien de cela, la séance du mercredi doit être facile, non pas excessivement facile, mais vous ne devez pas forcer. Si vous en êtes réduit à forcer pour terminer une série, ou même à utiliser les pauses courtes, c'est que les performances fixées pour cette séance du mercredi sont trop élevées.

d. La Boucle

Dans « 110 exercices sans matériel », les tests du niveau 1 permettent d'entrer dans la méthode. **Turbo**, avec son tableau ***page 17***, complète ces tests et aide à une adaptation encore plus précise aux capacités de chaque pratiquant. S'ensuit une progression logique, de niveau en niveau, basée sur des exercices très semblables, mais avec des amplitudes variées afin d'apprendre au pratiquant à mieux se connaître, se contrôler, en expérimentant des sensations différentes. Avec cette base unique, le pratiquant découvre des différences, établit des préférences, observe les modifications corporelles et crée des points de repère au niveau des sensations, de la difficulté et du plaisir procurés par chaque niveau, qui lui seront très utiles pour mieux comprendre l'entraînement des niveaux postérieurs au niveau 5. En effet, ce niveau offre une rupture totale avec l'entraînement des niveaux 2, 3 et 4. Cette rupture entraîne de nouveaux progrès et un regard rétrospectif sur les débuts, sur les tests du niveau 1, ainsi que, corollairement, la construction d'une nouvelle identité sportive, un autre rapport à la méthode.

Le pratiquant peut constater objectivement ses progrès et ses lacunes, le niveau 5 étant à la fois un programme et un test. Du niveau 1 au niveau 5, on passe d'un test à un autre test et un regard



différent sur soi s'impose. C'est une révolution mentale, l'appropriation balisée, sécurisée, d'un territoire neuf, avec une objectivation irréductible des progrès.

La Boucle est le stade supérieur de l'évolution de la personne par le biais de l'entraînement :

– **on refait « physiquement » un parcours** (par exemple, les niveaux 2, 3, 4) et on dépasse aisément les limites rencontrées lors du premier passage. On fait de nouveaux progrès en force, endurance et résistance. La condition physique s'améliore plus facilement car la même base de travail est assurée avec moins d'efforts, moins de difficultés que lors du premier passage. On récupère donc plus facilement. On est moins fragile. Les exercices sont mieux maîtrisés.

– **on refait « mentalement » un parcours**. Et la transformation psychologique est beaucoup plus profonde. En repassant par des niveaux déjà effectués, on constate à quel point ce qui semblait insurmontable lors du premier passage est devenu une simple formalité. Cette prise de conscience, par la pratique renouvelée d'un même niveau, permet un véritable épanouissement du pratiquant. Il « sait », à la fois par le dépassement des limites et l'aisance avec laquelle elles sont franchies, qu'il est capable de progresser. Cette certitude, amorcée par les performances du niveau 5, est désormais profondément ancrée dans la personne ; et c'est encore plus important que l'augmentation des performances ou du volume, car la diminution de l'angoisse devant le travail à accomplir, l'ouverture d'esprit qui s'ensuit, assurent une tranquillité d'âme favorisant la progression, la constance dans l'effort, l'autonomie.

On a donc tout à gagner à faire une ou plusieurs Boucles.

Question 1

Comment s'effectue, en pratique, une Boucle ?

La Boucle de base consiste à reprendre les niveaux 2, 3 et 4 une fois le niveau 5 terminé. Utilisez le tableau ***page 17*** pour débuter au mieux votre Boucle au niveau 2.
La Boucle des niveaux supérieurs consiste à reprendre un ou plusieurs niveaux une fois terminé un des niveaux postérieurs au niveau 5. Par exemple, vous terminez le niveau 8 et décidez de « boucler » au niveau 6. Autrement dit : vous reprenez au début du niveau 6 (avec des performances de départ supérieures à celles de votre premier passage), repassez par le niveau 7 et vous faites à nouveau le niveau 8.

Question 2

Quelles limites se fixer lorsque l'on repasse par un niveau ?

Tout dépend de vos objectifs en terme de volume et de performances.
Si vous recherchez le volume avant tout, il peut être intéressant de faire plusieurs Boucles sans trop se forcer à chaque fois. Il s'agit simplement de battre ses records du passage précédent, à chaque niveau. Dès que cela se corse un petit peu, on évite de s'acharner avec des techniques antistagnation : on passe au niveau suivant. En revanche, on veille à avoir une alimentation hypercalorique qui stimulera la prise de masse musculaire.

Si vous recherchez le volume et la performance, essayez une ou plusieurs techniques antistagnation dès que vous stagnez dans un niveau. Battez largement vos records obtenus lors du passage précédent. Passez ensuite au niveau supérieur. Procédez de la même manière à chaque niveau. N'oubliez pas l'alimentation hypercalorique.

Si vous recherchez la performance avant tout, essayez d'aller le plus loin possible à chaque niveau. Utilisez plusieurs techniques antistagnation de suite. L'objectif est de faire le maximum de répétitions possible pour chaque exercice, à chaque niveau, avant de passer au niveau supérieur.

Pour résumer : plus vous recherchez le volume, moins vous passez de temps à chaque niveau lors de la Boucle. Plus vous cherchez la performance, plus vous passez de temps à chaque niveau lors de la Boucle. Ainsi, un adepte du volume peut très bien ne passer que quelques semaines à chaque niveau lors de la Boucle (dès qu'il a battu ses records, il passe au niveau suivant), alors qu'un adepte de la performance pourra passer plusieurs mois à chaque niveau (tant qu'il trouve un moyen de progresser, il ne change pas de niveau).

Question 3

Peut-on faire plusieurs Boucles de suite ?

Oui, c'est particulièrement conseillé pour la prise de volume musculaire. À chaque nouvelle Boucle, on bat ses records sans trop forcer et on mange beaucoup. Mais cela peut être tout à fait bénéfique pour ceux qui désirent devenir très forts et endurants.

Exemple : une personne qui recherche le volume termine le niveau 5. Elle décide de faire une Boucle. Au lieu d'aller au niveau 6, elle retourne donc au niveau 2. Lors de son premier passage, elle avait terminé le niveau 4 avec six fois dix répétitions à B. Au second (première Boucle), elle visera les six fois quinze répétitions en fin de niveau 4. Au troisième passage (deuxième Boucle), elle visera six fois vingt répétitions en fin de niveau 4. Ces objectifs ne seront pas nécessairement atteints. Ce qui compte, c'est de s'en rapprocher puisqu'il s'agit de battre ses records sans trop forcer à chaque niveau. Il sera possible de faire une troisième Boucle, une quatrième, etc. Tant que l'on ne se lasse pas et que chaque Boucle permet de progresser en volume. Sinon, il faudra passer aux niveaux supérieurs (niveau 6 et suivants).

Les niveaux supérieurs peuvent également être « bouclés » plusieurs fois de suite.

Question 4

Peut-on axer la Boucle sur les tractions ?

Oui. On peut réaliser une Boucle axée sur la progression aux tractions si on a du retard à cet exercice ou si l'on a un objectif à atteindre aux tractions (tests militaires par exemple). On peut d'ailleurs, lorsque l'on fait plusieurs Boucles de suite, respecter l'ordre classique des séances lors de la première Boucle, faire une deuxième Boucle en plaçant les tractions en début de séance, une troisième Boucle au choix, etc.

Question 5

La Boucle est-elle obligatoire ?

Non. La Boucle permet de se dépasser physiquement et c'est un moyen d'ancrage en soi de la réalité objective de notre progression, un formidable outil de création d'optimisme. Mais il est possible de s'en passer, surtout si les tests du niveau 5 sont excellents et que le physique progresse tel que nous le souhaitons.

Cependant, si vous n'avez pas envie de faire la Boucle et que vos performances à B en fin de niveau 5 sont inférieures à trente répétitions, faites quand même la Boucle.

Question 6

La Boucle est-elle utile pour mincir ?

Plus vous faites de répétitions par série, plus vous aurez de facilité à perdre vos graisses si vous adoptez une alimentation hypocalorique riche en protéines. Comme pour la prise de volume, l'amincissement demande de ne pas trop forcer à chaque niveau tout en battant ses records. Mieux vaut, pour perdre son gras, réaliser six séries de vingt répétitions au niveau 2 que six séries de douze répétitions au niveau 6.

Question 7

Est-il possible d'avoir un exemple de Boucle pour un pratiquant désirant devenir très fort ?

Prenons le cas d'un athlète ayant pu parvenir au score exceptionnel de six séries de trente répétitions à l'exercice **B** au niveau 4. Cet athlète a très certainement déjà fait une ou plusieurs Boucles, ou alors il est déjà fort suite à la pratique d'un sport à un niveau élevé pendant des années avant de commencer la méthode. Il veut devenir encore plus fort. Il a conservé **A**3 car il recherche une prise de force maximale et il a compris (***voir page 31***) que cela dépendait d'un nombre de répétitions élevé pour chaque exercice.

Hypothèse 1 : il n'a atteint les six séries de trente que pour **B** et ses performances pour **A**3 et **A**2 sont nettement plus faibles. Dans ce cas, il fait une Boucle, sans toucher à **B**, mais en essayant d'atteindre les six séries de trente pour **A**3 et **A**2, à chaque niveau. Il fera donc six fois trente à **B**1 au niveau 2, six fois trente à **B**2 au niveau 3 et six fois trente à **B** au niveau 4. Il pourra même faire une autre Boucle si nécessaire, toujours sans toucher à **B**. Lorsqu'il fera environ six fois trente pour chacun des trois exercices, il pourra s'intéresser à l'hypothèse 2.

Hypothèse 2 : il a atteint les six séries de trente répétitions (environ) pour **B**, **A**3 et **A**2. Dans ce cas, il va faire la Boucle pour s'améliorer essentiellement au deuxième exercice, car une fois **B** acquis, c'est le deuxième exercice qui devient la source d'une très grande force dans la poitrine. Puisqu'il est parvenu à environ six fois trente à **A**3, il va viser, en fin de Boucle (pour la prochaine fin de niveau 4), les six séries de trente à **A**6. Lors de la Boucle, **A**3 sera donc remplacé par **A**6, ou **A**4 si **A**6 s'avère trop difficile. Il s'agira de conserver les six fois trente à **B**, de se focaliser essentiellement sur **A**6 (du niveau 2 au niveau 4) et éventuellement de progresser à **A**2.
S'il atteint les six séries de trente à **A**6, il pourra refaire une Boucle afin de viser les six séries de trente à **A**12. Il peut même faire plusieurs Boucles en utilisant à chaque fois les intermédiaires de **A**12 et **A**2 (***voir page 85 et 87***) à soixante et quatre-vingts centimètres. Ces intermédiaires demandent plus de Boucles mais la progression est assurée, car l'augmentation de la charge de travail, à chaque Boucle, est beaucoup plus douce.

Ce système de Boucle est extrêmement efficace pour gagner en force, puissance et endurance avant de monter dans les niveaux supérieurs où les exercices seront plus variés (possibilité d'obtenir un physique plus complet).

Peu importe si vous faites trois, quatre ou cinq Boucles avant de passer au niveau 6. Le jeu en vaut la chandelle.

Lors de la Boucle, augmentez également vos performances aux tractions et aux cuisses.

Question 8

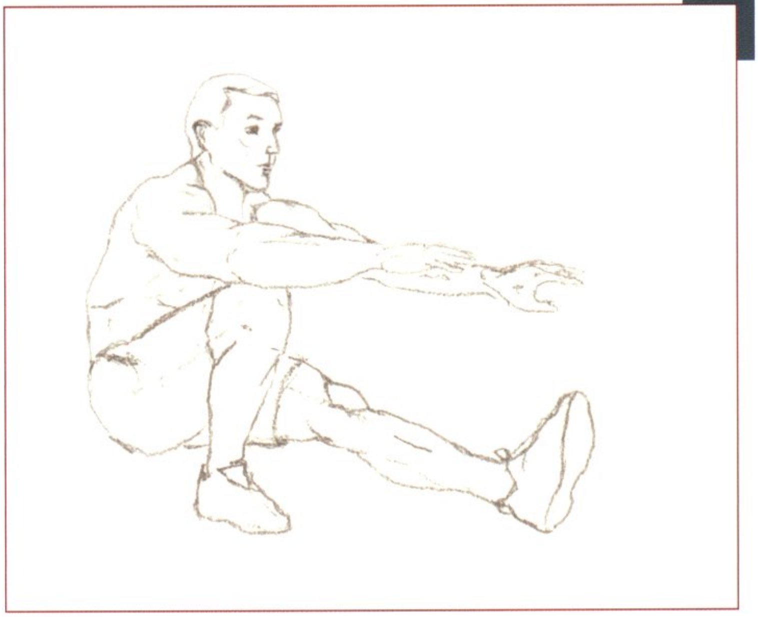
Qu'en est-il des cuisses lors de la Boucle ?

Lors de la Boucle, l'augmentation de notre force nous permet de commencer plus haut qu'au premier passage. Ainsi, si on a commencé le niveau 2 avec six fois cinq partout, on pourra certainement débuter la Boucle au niveau 2 avec six fois sept ou plus (***voir tableau page 17***). N'oubliez pas que la Boucle concerne le corps entier. On reprend donc au niveau 2 avec **E**1. Mais si on est fort, on fera l'exercice sans se tenir (***voir page 89***). Ce sera aussi l'occasion de tester le rythme lent.

Question 9

La Boucle peut-elle m'aider à faire évoluer mes bras que je trouve en retard sur le reste ?

La Boucle permet également, en modifiant l'écart pour **B**, d'axer le travail sur les bras. Si vous êtes satisfait de vos pectoraux et moins de vos bras, adoptez un écartement de cinquante centimètres, ce qui sollicitera davantage vos triceps.



e. Ordre des exercices

Il est généralement nuisible de modifier l'ordre des exercices sollicitant un même groupe musculaire. Ne placez donc pas **A**2 avant **A**3 si vous stagnez à **A**2. Choisissez plutôt une technique antistagnation (***page 61***).

On peut cependant effectuer les modifications suivantes :

– placer **C** (et variantes) avant **B**, **A**3, **A**2 (et leurs variantes) si l'on veut progresser aux tractions ;

– inverser les exercices dédiés aux cuisses afin d'intensifier leur entraînement (***voir page 47***), regrouper les exercices de la séance par « blocs » et les déplacer si l'on cherche à rompre la routine. Vous pouvez ainsi placer le « bloc cuisses » en début de séance, avant les exercices de pompes. Conservez toujours le « bloc abdominaux » et le « bloc bras » pour la fin de séance.

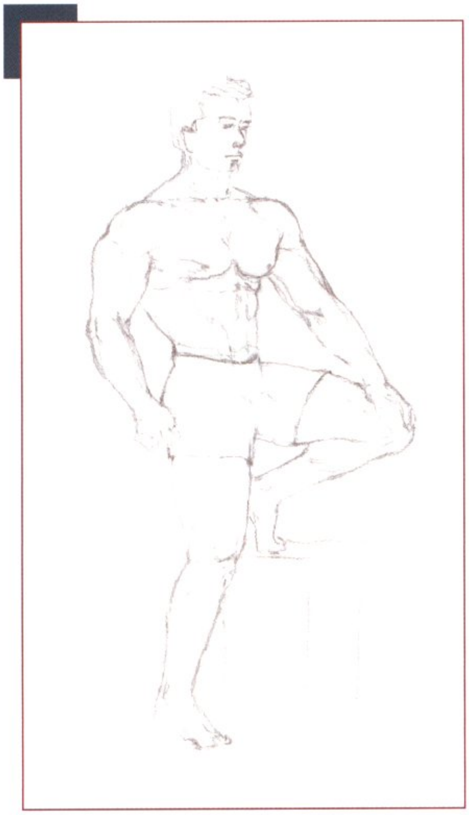
f. Le split

Le split est le terme employé pour signifier que vous effectuez des demi-séances au lieu de séances complètes. Ainsi, si vous vous entraînez habituellement trois fois par semaine en exerçant tout le corps à chaque fois, le split consiste à faire six demi-séances dans la semaine. Dans « 110 exercices sans matériel », ***page 32***, une première version de split vous est proposée. Pour une efficacité maximale, il est conseillé, au niveau 2, de faire **B**1, **A**3 (et variantes), **A**2, **C**1 et **K**2 un jour et **E**, **F**, **G** et **H** le lendemain. Vous devez penser à vous échauffer avant chaque séance. Aussi, lorsque vous commencez par les cuisses, pensez à exécuter, en guise d'échauffement, quelques séries (deux à trois) de l'exercice **E**6, sans chercher à tenir trois minutes : arrêtez-vous quand vous commencez à fatiguer. Vous pouvez faire, par exemple, une première série durant trente à quarante-cinq secondes avec les pieds serrés, une minute de repos, une deuxième série durant une minute, pieds légèrement écartés. Vous vous reposez ensuite deux minutes et vous commencez **E** (ou variante).

Le split a comme avantage essentiel de vous éviter de trop vous fatiguer. Vous conservez donc un maximum d'énergie pour l'entraînement des cuisses, qui est parfois bâclé après un travail intense de la poitrine et du dos. En faisant six petites séances dans la semaine, vous pourrez donner le maximum d'intensité à chaque moment de vos séances, le maximum d'intensité pour chaque muscle. Vous pouvez en profiter pour ajouter d'autres exercices (abdominaux, cou, avant-bras, etc.).

L'inconvénient est que vous exercerez moins votre endurance puisque vos séances seront plus courtes et que, bien sûr, vous n'aurez qu'un seul jour de repos par semaine.

Le split est conseillé à ceux qui ont des problèmes de récupération et qui ne parviennent pas à la fin d'une séance complète sans épuisement, malaise, vertiges, fatigue intense. À ceux-ci, le split permettra d'améliorer progressivement la condition physique et de pouvoir, avec le temps, devenir capable de supporter sans aucun mal une séance complète.



Pour les autres, il peut être intéressant de varier les plaisirs et de tester sur des périodes plus ou moins longues les séances complètes et le split. Adoptez, après quelques essais, la répartition des séances qui vous convient le mieux. N'oubliez pas de vous remettre régulièrement en question car les réactions de votre corps peuvent évoluer.

Si vous souhaitez mincir avant tout, les séances complètes sont préférables au split, car vous allez consommer davantage de graisses dans une même journée, et vous pourrez faire du cardio les jours sans musculation. Cependant, si votre condition physique est trop fragile, mincissez tout d'abord avec un split, sans cardio ; et passez à la séance complète et au cardio quand vous serez plus résistant.

g. Le rythme

Trois types de rythme ont été proposés dans « 110 exercices sans matériel » ***page 17*** : le rythme normal, le rythme rapide, le rythme lent. Il est nécessaire de préciser que le temps de repos en phase d'extension (une seconde), lorsque l'on suit le rythme normal, est purement indicatif et a surtout une valeur pédagogique. Il a pour objectif de faire comprendre au lecteur que la pause en fin d'extension doit être faite, doit être pensée. Mais si le temps de pause bras tendus (et non verrouillés) ne dure qu'une fraction de seconde, c'est suffisant. À trop prêter attention au temps de pause bras tendus, à trop vouloir rester une bonne seconde, on finit par rester trop longtemps et les performances s'en ressentent. Pour progresser, il vaut mieux rester une fraction de seconde bras tendus et faire douze répétitions (par exemple) à l'échec, que rester une à deux secondes bras tendus et ne faire que dix répétitions à l'échec.
D'autre part, lorsque l'on effectue de longues séries, le rythme normal a tendance à devenir un rythme relativement rapide en ce qui concerne les premières répétitions (parfois les deux tiers de la série), avec des temps de pause bras tendus presque inexistants. Cet « emballement » n'est pas à proscrire : il est tout à fait naturel d'accélérer inconsciemment le rythme car on sait que cela nous fera gagner quelques précieuses répétitions.
Au fur et à mesure de l'avancement de la série, le rythme va se ralentir et les temps de pause bras tendus s'allonger.

Pour finir, au niveau 3 (rythme rapide), vous pouvez utiliser les pauses courtes (et donc tendre les bras) en fin de série, afin de gagner quelques répétitions. Cette stratégie vous aidera à allonger plus aisément les séries, repoussant ainsi l'utilisation des techniques antistagnation. Par exemple, si vous faites quinze répétitions en respectant l'amplitude du niveau 3 et qu'il est impossible pour vous d'ajouter une seizième répétition, tendez complètement les bras, soufflez un peu, puis ajoutez une répétition de plus.

h. Les pauses courtes

La pause courte, autrement appelée « rest-pause », consiste à marquer un temps d'arrêt assez bref, une à cinq secondes, bras tendus, en cours de série et surtout en fin de série, afin de récupérer un peu de souffle et d'énergie nécessaires pour ajouter des répétitions supplémentaires.
La pause courte n'est pas utilisée (ou alors une seule fois et de manière très brève) si l'on va à **l'échec simple**. Elle devient indispensable lorsque l'on bute contre ses limites et que la recherche de **l'échec ultime** devient inévitable. De même, les séries longues demandent souvent une petite pause en leur milieu pour reprendre son souffle et repartir de plus belle.

> **Gestion hebdomadaire :**
> Si vous ne vous entraînez que deux fois dans la semaine, vous pouvez utiliser les pauses courtes lors de la première séance et les éviter lors de la seconde où vous irez simplement à 100 % de vos capacités en échec simple.
> Si vous vous entraînez trois fois par semaine, la première séance comportera des pauses courtes le lundi, une séance à 70 % le mercredi, une séance à 100 % en échec simple le vendredi.

Ces recommandations sont indicatives et doivent servir de base à l'élaboration d'un entraînement efficace. Commencez donc par cette base. Cependant, il ne faudra pas en faire une règle absolue : certains récupèrent très bien et pourront passer outre ces recommandations, d'autres devront les suivre. Il faut aussi savoir que plus l'on est volumineux, plus on peut se permettre des pauses courtes nombreuses et fréquentes. Par contre, celui qui n'est pas assez volumineux risque de stagner et même de perdre du volume s'il les utilise trop souvent.

i. Échec musculaire

La méthode distingue la notion d'échec simple de celle d'échec ultime. Ces deux appellations lui sont propres et il est certain que, dans un autre cadre, elles pourraient être définies autrement.

L'échec simple consiste, en respectant le rythme donné à chaque niveau, à aller jusqu'au bout, jusqu'à ne plus pouvoir contracter ses muscles. Si vous faites douze répétitions à un rythme normal, l'échec simple signifie ici que vous ne pouvez pas faire une treizième répétition au même rythme. Vos muscles bloquent à douze répétitions, ils sont épuisés.

L'échec ultime consiste à utiliser les pauses courtes pour repousser vos limites. Par exemple : vous faites douze répétitions à un rythme normal. Vous ne pouvez pas en faire une treizième, c'est l'échec simple à douze répétitions. Mais vous pouvez en faire une treizième si vous vous reposez entre une et cinq secondes bras tendus, puis une quatorzième, voire une quinzième, toujours en vous reposant une à cinq secondes entre chaque répétition supplémentaire. Lorsque vous ne pouvez plus ajouter de répétition, malgré ces pauses courtes, vous avez atteint l'échec ultime.

L'échec ultime épuise davantage le système nerveux et le muscle que l'échec simple. Il demande donc davantage de récupération. Vous ne pouvez aller à l'échec ultime à chaque séance.

La logique de la méthode impose de monter les répétitions, séance après séance, en évitant tout d'abord l'échec ultime. Tant que vous progressez avec des échecs simples, ne cherchez pas à brûler les étapes en utilisant l'échec ultime pour gagner quelques répétitions.

Une semaine d'entraînement intense consiste donc à faire une séance à 100 % (échec simple) le lundi, une séance à 70 % le mercredi, une séance à 100 % (échec simple) le vendredi.

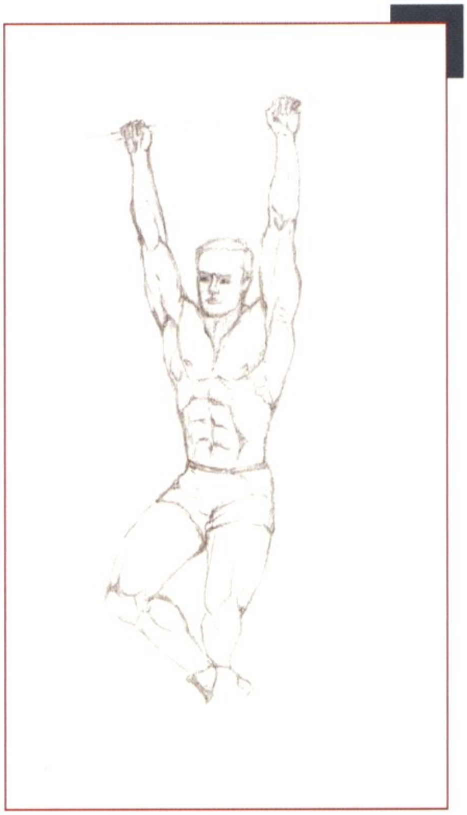
Puis vient le moment où les pauses courtes deviennent nécessaires.

La semaine intense se présente alors ainsi : séance à 100 % le lundi (on se rapproche de l'échec ultime), séance à 70 % le mercredi, séance à 100 % (échec simple) le vendredi.

Vous noterez que l'on se rapproche de l'échec ultime le lundi mais que l'on ne se force pas pour l'atteindre. Il ne s'agit pas de multiplier les pauses courtes en fin de série jusqu'à tomber d'épuisement. Si vous êtes obligé d'utiliser dix pauses courtes à la fin de chaque série, c'est que vous rencontrez un problème de progression. Il est temps d'utiliser une technique antistagnation (***page 61***).

Les informations données ici sont indicatives. Elles permettent de donner un cadre pour évaluer et diriger sa progression. Cependant, certains pratiquants sortent de ce cadre sans connaître de problèmes. Il est possible de travailler à 100 % (échec simple) trois fois par semaine et de progresser très longtemps. Il est possible de travailler à 100 % avec échec ultime, ou en s'en approchant, plusieurs fois par semaine, et d'obtenir des gains importants. Cela reste néanmoins exceptionnel.

j. Une fois par semaine ?



Il est possible, avec la méthode, de ne réaliser chaque exercice qu'une seule fois par semaine. Ce qui reviendrait, sommairement, à n'entraîner chaque muscle qu'une seule fois par semaine. La fréquence habituelle étant de trois fois par semaine, on peut se demander comment modifier la méthode pour suivre avec profit cette proposition, et pourquoi le faire.

> Avant tout, vous devez savoir que le programme qui va vous être proposé ne s'adresse qu'à des pratiquants ayant déjà acquis une force et une endurance de bon niveau.
> Si vous réalisez moins de six séries de vingt répétitions pour la quasi-totalité des exercices du niveau 2 au niveau 7, inutile de tester ce programme.

En réalisant chaque exercice une seule fois par semaine, vous allez briser la routine et basculer dans un univers totalement neuf. Cela peut être source de nouveaux progrès, de sensations nouvelles, d'un moral tout neuf.

C'est, de plus, une structure d'entraînement vraiment très efficace pour stimuler la croissance de bras récalcitrants.

Vous pouvez placer ce programme entre deux niveaux (quel que soit le niveau).

1 Séance du lundi

Tous les mouvements sont réalisés à pleine amplitude.

➔ **B** – six séries, dont les cinq dernières poussées jusqu'à l'échec simple (***voir page 41***). Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. La première série doit dépasser l'échec simple pour se rapprocher de l'échec ultime. Rythme relativement rapide pour la première série et normal pour les suivantes.

Une minute de repos.

- **A**12 – six séries situées entre l'échec simple et l'échec ultime. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Vingt-cinq secondes de repos.

- **A**2 – six séries allant chacune à l'échec ultime. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.

Trois minutes de repos.

- **Q**2 – deux séries par bras en alternance (bras gauche, bras droit, bras gauche, bras droit). Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Échec simple.

Deux minutes de repos.

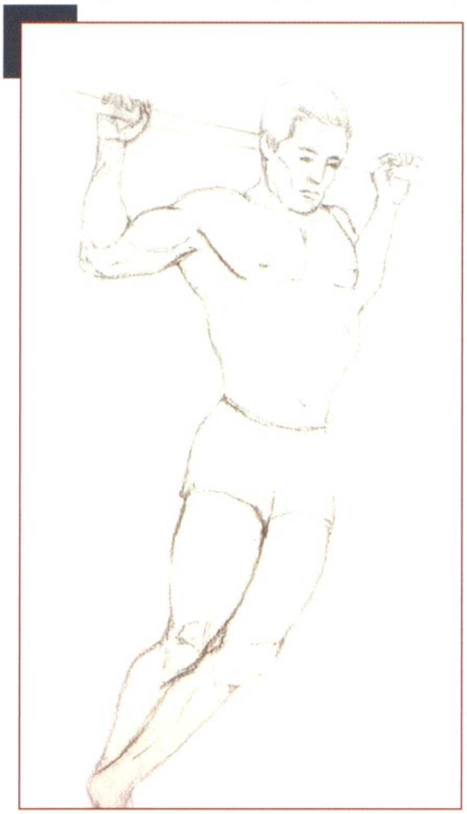
- **J**3 – deux séries avec une minute de repos. Échec simple sur la première série, ultime sur la seconde.

Trois minutes de repos.

- **A**2 – deux séries avec une minute de repos. Échec ultime.

Trois minutes de repos.

- Biceps : sept séries avec l'exercice décrit ***page 98***, soit 1 minute de repos entre chaque série. N'allez pas à l'échec sur la première série (mais soyez-en proche). Allez à l'échec simple sur les quatre séries suivantes. Allez à l'échec ultime sur les deux dernières séries.



Deux minutes de repos.

- Biceps : une série effectuée à un rythme lent.

Trois minutes de repos.

- **H** : six séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Vingt-cinq secondes de repos.

- **G** : six séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Vingt-cinq secondes de repos.

- **V** : quatre séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Une minute de repos.

- **M** : quatre séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Une minute de repos.

- **U** : trois minutes non-stop.
- Pour **H**, **G**, **V**, **M**, il faut faire le maximum de répétitions à chaque série.

2 Séance du mercredi

- **E6** – trois minutes sans pauses.

Trois minutes de repos.

- **E2** sans se tenir (voir les cuisses ***page 89***) – six séries de la jambe droite avec vingt-cinq secondes de repos. Deux minutes de repos. Puis six séries de la jambe gauche avec vingt-cinq secondes de repos.

  Commencez une semaine par la jambe droite, une semaine par la jambe gauche.

Trois minutes de repos.

- **F** en descendant plus bas que la parallèle (***voir page 90***) – quatre séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Trois minutes de repos.

- **F** – deux séries avec une minute de repos.

Trois minutes de repos.

- **E5** – une série par jambe. Une minute de repos entre chaque jambe. Essayez d'atteindre progressivement trois minutes non-stop par jambe.

Trois minutes de repos.

- **F1** – quatre séries avec vingt-cinq secondes de repos à chaque fois. Commencez par quatre séries durant vingt secondes. Puis augmentez de cinq secondes par série chaque semaine, si possible.

Trois minutes de repos.

- Arrière de cuisse (***voir page 102***) – quatre séries de type 1. Une minute de repos entre chaque série.

Trois minutes de repos.

- **W** – six séries par mollet exécutées selon le protocole décrit ***page 47*** (rubrique « cuisses »).

3 Séance du vendredi

- **I1** – une série jusqu'à l'échec.

  Vingt-cinq secondes de repos.

- **I7** – cinq séries avec vingt-cinq secondes de repos.

  Trois minutes de repos.

- **I6** – deux séries avec une minute de repos. Échec ultime à chaque série.

  Trois minutes de repos.

- **I4** – deux séries avec une minute de repos. Dès que votre menton parvient au niveau de la barre, vous cessez de monter et vous amorcez la descente. Ne passez pas le menton au-dessus de la barre. Échec ultime sur chaque série.

  Trois minutes de repos.

- **I8** – deux séries avec une minute de repos. Échec simple sur la première série, échec ultime sur la deuxième série.

  Trois minutes de repos.

- **C8** ou **C9** – deux séries avec une minute de repos. Échec simple.

  Trois minutes de repos.

- **I5** – deux séries avec une minute de repos. Échec ultime.

  Trois minutes de repos.

- **K2** spécial – cinq séries avec une minute de repos.

  Une minute trente de repos.

- **K** – cinq séries avec une minute de repos.

Pour **K2** spécial et **K** : pensez à surélever vos pieds si nécessaire. Allez à l'échec simple sur les quatre premières séries et à l'échec ultime sur la dernière. Votre objectif doit être de réaliser entre quinze et vingt répétitions par série. Ne rendez l'exercice plus dur que lorsque vous atteignez le seuil des vingt répétitions à chaque série. Si **K2** spécial devient trop facile, ou qu'il est difficile de surélever vos pieds, remplacez les deux (ou trois) premières séries par **K3**.

Si vous recherchez le volume, votre alimentation devra être moins calorique car ce programme réduit la dépense énergétique.

k. Les cuisses

Il est tout à fait possible d'intensifier le travail des cuisses proposé dans la méthode sans ajouter d'exercices. Les six étapes ci-dessous sont étagées de manière très progressive afin de garantir des progrès continus et une maîtrise de chaque programme.

Étape 1 : Il s'agira de ne plus se tenir en réalisant **E**1, **E**2 et **E**3 (***voir page 89***). Ces exercices deviendront immédiatement beaucoup plus difficiles. Au début, pour effectuer une transition avec l'exécution classique, vous pourrez, d'une seule main, appuyer le bout de vos doigts sur un mur. Une fois votre équilibre trouvé, éloignez vos doigts du mur et concentrez-vous pour une exécution parfaite, sans oscillations.
Ne passez à l'étape 2 que lorsque vous stagnez ou que vos séries vous semblent trop longues.

Étape 2 : **E**1 et **E**2 seront exécutés sans appuis (sans se tenir), mais lentement. Vous devez descendre (flexion) en cinq secondes et remonter (extension) en cinq secondes. Il faudrait parvenir à ne marquer quasiment aucun temps d'arrêt en haut (jambes tendues). Cependant, en fin de série, quand la fatigue s'installe, il devient nécessaire de faire une pause en haut avant de réaliser la répétition suivante (pauses courtes ***page 41***).
Ne cherchez pas à ce que votre répétition dure dix secondes très précisément (cinq secondes aller, cinq secondes retour). L'important est de se trouver dans une fourchette allant de huit à douze secondes.
Une fois vos limites atteintes, passez à l'étape 3.

Étape 3 : Placez les bondissements (**F**) avant **E**1, **E**2 et **E**3. Ces exercices sont toujours effectués sans se tenir. Vous pourrez bondir plus haut et vos cuisses seront déjà fatiguées quand vous passerez à l'une des variantes de **E**. N'utilisez pas le rythme lent décrit à l'étape 2.

Étape 4 : Le programme est celui de l'étape 3 avec une exécution lente (dix secondes pour une répétition complète) pour **E**1 et **E**2. La descente se fait en cinq secondes et la montée en cinq secondes également.

Étape 5 : Reprenez le programme de l'étape 4. **F** sera effectué cette fois avec une amplitude presque complète. Jusqu'ici, vous aviez l'habitude de faire F en vous arrêtant, lors de chaque répétition, une fois vos cuisses parallèles au sol. Désormais, vous ferez **F** en descendant plus bas que cette ligne parallèle. Ne descendez pas, cependant, jusqu'à ce que vos cuisses soient totalement pliées, car la vigueur de ce mouvement pourrait causer des dommages à vos genoux. Pensez toujours à bien freiner le retour au sol et ce mouvement restera sans danger.

Étape 6 : Faites toujours quatre séries de **F**, mais avec une plus grande amplitude (comme dans l'étape 5). Reposez-vous trois minutes. Faites ensuite deux séries de **F**, avec l'amplitude habituelle (ne pas descendre plus bas que la parallèle). Entre ces deux séries, prenez une minute de repos. Cherchez bien à bondir le plus haut possible. Reposez-vous deux minutes. Enchaînez avec les variantes de **E** (**E**1 et **E**2 étant effectués lentement).

Attention : pensez à changer de jambe à chaque séance (pour E1, E2, E3). Commencez une fois par la jambe gauche puis, lors de la séance suivante, commencez par la jambe droite. Cette alternance permet d'équilibrer le développement des deux jambes.

Vous pouvez, si vous souhaitez développer vos mollets, ajouter de quatre à six séries par mollet (exercice **W**) espacées de vingt-cinq secondes de repos.

La solution la meilleure semblant être celle-ci : mollet gauche, cinq secondes de repos, mollet droit, vingt-cinq secondes de repos, mollet gauche, cinq secondes de repos, mollet droit, vingt-cinq secondes de repos, mollet gauche, cinq secondes de repos, mollet droit, vingt-cinq secondes de repos, etc.

Arrière de cuisse (*voir page 102*)
Si vous désirez solliciter spécifiquement cette partie du corps, cet exercice doit être réalisé après **F** à chaque séance du niveau 2 au niveau 7, après **E**2 au niveau 8, à chaque séance (une seule série) au niveau 9. À partir du niveau 10, vous saurez l'utiliser sans qu'il soit nécessaire de donner ici des indications précises.
Pour les niveaux 2 à 7, il est souhaitable d'alterner les séries de type 1 et les séries de type 2 décrites ***pages 102 et 104.*** Une séance sera réalisée avec des séries de type 1, la suivante sera réalisée avec des séries de type 2.

Type 1 : trois séries avec une minute de repos.

Type 2 : trois séries avec vingt-cinq secondes de repos.

Si vous avez décidé de suivre, pour **F** et les variantes de **E**, la stratégie d'intensification en six étapes donnée au début de cette rubrique, placez toujours l'arrière de cuisse après ces deux exercices… et avant les mollets si vous décidez de les exercer.

Sachez que si vous désirez obtenir un bas du corps puissant, vous devez impérativement solliciter l'arrière de vos cuisses. Cela est déconseillé aux débutants qui doivent attendre leur première Boucle pour se frotter à un exercice aussi difficile.

I. Vos bras

Isolation pour les biceps

Page 98, vous avez une description de la technique de réalisation du « Curl Lafay », un exercice d'isolation pour vos biceps. Cet exercice est destiné à solliciter intensément les biceps en limitant la participation d'autres muscles. La stratégie de base est simple : faire autant de séries d'isolation pour les biceps qu'il y a de séries d'isolation pour les triceps (**K**, **K**1, **K**2, **K**2 spécial).

Ainsi, au niveau 2, il s'agira de faire trois séries, trois fois par semaine, de l'exercice donné ***page 98***, en alternance avec **K**2. Vous faites donc une série de **K**2. Puis vous prenez trente secondes de repos et vous faites une série de biceps en isolation. Vous reprenez trente secondes de repos et vous faites une série de **K**2, etc. Soit : **K**2, curl Lafay, **K**2, curl Lafay, **K**2, curl Lafay.

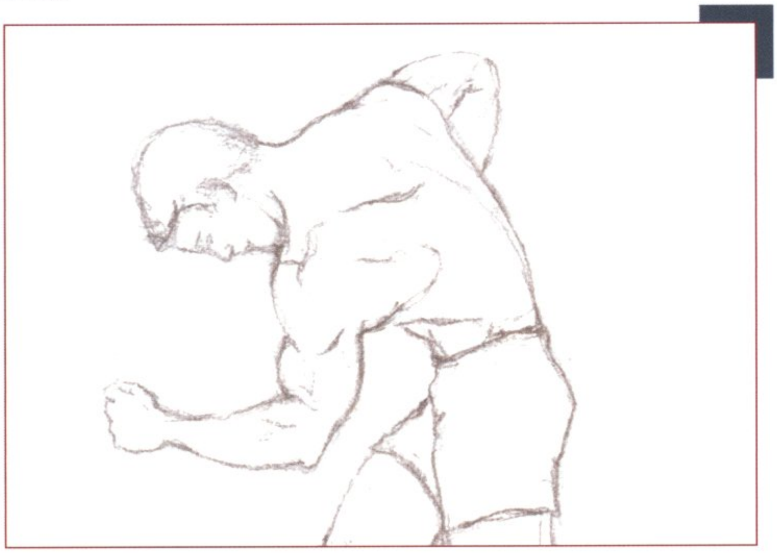
Au niveau 8, vous ferez quatre séries de curl Lafay en alternance avec **K**. Puis trois séries de curl Lafay en alternance avec **K**2. Soit sept séries de curl Lafay en tout lors de la séance 2 du niveau 8. Pour le premier exercice de triceps, le repos entre les séries est plus long au niveau 8 qu'au niveau 2 : **K**, quarante-cinq secondes de repos, curl Lafay, quarante-cinq secondes de repos, **K**, quarante-cinq secondes de repos, etc. Cependant, pour **K**2, les temps de repos restent les mêmes qu'au niveau 2.

Avec l'expérience, et selon vos résultats, vous pourrez augmenter ou diminuer la fréquence hebdomadaire d'entraînement des biceps, augmenter ou diminuer le nombre de séries à chaque séance.

Vous pourrez réaliser par exemple, au niveau 2, quatre séries trois fois par semaine au lieu des trois séries habituelles. Si vous progressez, vous gardez cette modification jusqu'à ce que cela ne fonctionne plus. Les trois premières séries seront effectuées en extension totale (bras tendus à chaque répétition), la quatrième série sera réalisée en extension partielle (vous ne tendez pas complètement le bras à chaque répétition).

Vous pouvez aussi, toujours au niveau 2, effectuer vos trois séries de biceps seulement deux fois par semaine, car vous considérez que vous progressez très bien comme cela. La séance de biceps du mercredi est donc supprimée.

Une autre solution qui peut vous convenir : diminuer la fréquence et augmenter le nombre de séries. Vous réaliserez alors cinq à sept séries de biceps en isolation deux fois par semaine (le lundi et le vendredi).



Nombre de répétitions par série : entre huit et quinze. Lorsque vous atteignez quinze répétitions partout, ou que vous stagnez, allongez vos sangles de dix centimètres.

Attention : cet exercice n'est pas conseillé aux débutants qui ont du mal avec les tractions. Si vous êtes faible aux tractions, mieux vaut pour vous ne pas exercer spécifiquement vos biceps et attendre de faire une Boucle (***voir page 33***) pour goûter aux plaisirs du curl Lafay. Attendez donc quelques mois, devenez plus fort aux tractions, et cet exercice vous apportera des bénéfices sans « effets secondaires » (le travail des biceps peut gêner grandement les progrès aux tractions).

Si vous êtes déjà performant aux tractions (plus de quinze d'affilée à pleine amplitude), ne vous posez pas la question et exercez vos biceps spécifiquement si vous le souhaitez.

➔ Isolation + tractions spéciales pour vos biceps

Cette configuration ne demande d'exercer vos biceps avec les sangles (curl Lafay) qu'une fois par semaine. Par exemple, le lundi, vous allez réaliser entre cinq et huit séries de curl Lafay (une minute de repos entre chaque série). Le vendredi, vous ne ferez pas de curl Lafay, mais vous ajouterez des tractions en fin de séance. Soit en alternance avec **K**2 pour les premières séries, soit après **K**2.

Ces tractions sont « spéciales » car l'écart entre vos mains est de huit à dix centimètres maximum. Vous ferez six séries de **C**1 spécial avec une minute de repos. Si vous réalisez plus de vingt répétitions à la première série, remplacez **C**1 par **C**3 (toujours avec huit à dix centimètres d'écart). Pour gagner du temps, au lieu de faire ces tractions spéciales après **K**2, vous pouvez procéder ainsi : une série de **K**2, trente secondes de repos, une série de **C**1 spécial, trente secondes de repos, une série de **K**2, trente secondes de repos, une série de **C**1 spécial, trente secondes de repos, une série de **K**2, trente secondes de repos, une série de **C**1 spécial, une minute de repos, une série de **C**1 spécial, une minute de repos, une série de **C**1 spécial, une minute de repos, une série de **C**1 spécial.
Vous devez vous rapprocher de l'échec à la première série, aller à l'échec mais sans trop forcer sur les quatre suivantes, aller à l'échec ultime sur la dernière série.

Il est également possible, au lieu de faire six séries de **C**1 spécial, de faire trois séries de **C**1 spécial et trois séries de **C**4, **C**5 ou **C**6 « spécial » (selon votre force). Relisez le descriptif de **C**4. La version « spéciale » consiste à ne pas tirer les coudes en arrière (sollicitation du dos), mais à bloquer autant que possible vos bras tout en effectuant la flexion. Afin d'éviter que les coudes pointent vers le sol, vous devez avancer le corps lors de la flexion, ce qui vous contraint à plier légèrement les jambes. Vous devez sentir vos biceps travailler.

C4, **C**5 et **C**6 « spécial » peuvent être remplacés par **C**7, **C**8 et **C**9 « spécial » (avec la même technique destinée à isoler vos bras en sollicitant le moins possible vos dorsaux).

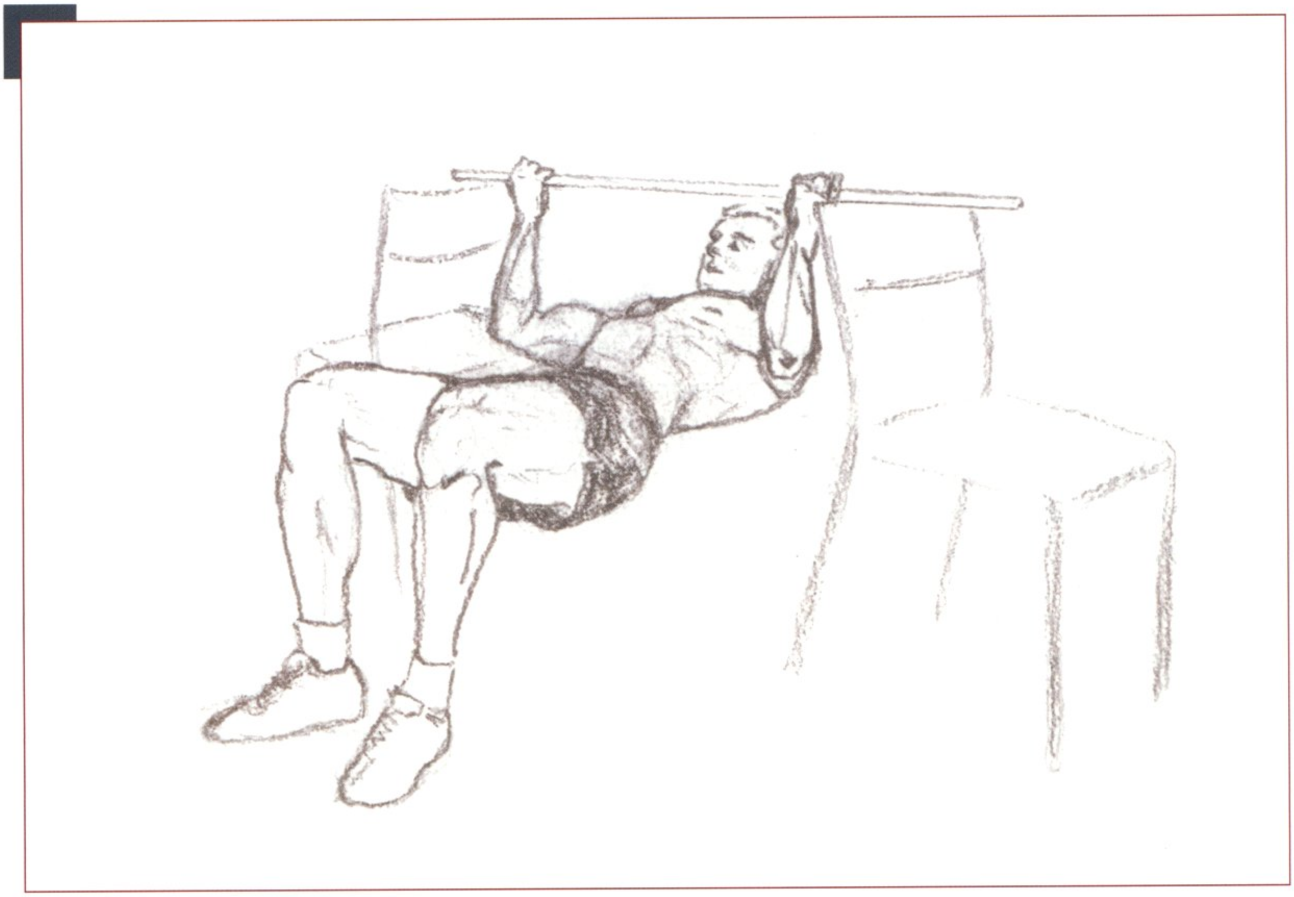
Comment savoir si vous faites trop de séries au curl Lafay ?
Certains peuvent progresser très vite avec huit séries, alors que d'autres épuiseront leurs muscles et stagneront, voire régresseront. Il n'est pas dans votre intérêt de faire beaucoup de séries si cinq suffisent à vous développer et si sept ou huit vous nuisent.
Avec l'expérience, vous saurez déterminer le nombre de séries idéal. Il vient un moment, pendant la séance de biceps, où ceux-ci ne réagissent plus, ne veulent plus gonfler, dégonflent même parfois. Si vous ressentez cela, c'est que vous avez fait trop de séries. Soyez attentif à vos sensations. Lorsque le biceps a atteint sa plénitude (congestion optimale), il est temps d'arrêter. Parfois cinq séries (et même moins) peuvent suffire, d'autres fois il sera nécessaire d'aller jusqu'à huit (ou plus). Vos progrès en force et/ou en volume (selon ce que vous recherchez) démontreront ou non si vous savez analyser vos sensations avec justesse.

Surentraînement des triceps

Si vous avez du mal à progresser à **B**, **A**3 et **A**2, et que vos bras refusent de grossir, peut-être que vous ne souffrez pas d'un manque de travail, mais bien plutôt d'un excès de travail des triceps. Ceux-ci sont probablement épuisés, surentraînés.
La solution consiste, du niveau 2 au niveau 7, à supprimer temporairement **K**2, tout en utilisant conjointement les techniques destinées à vaincre la stagnation (***voir page 61***).

Ne faites cela que si vous avez déjà plusieurs mois d'entraînement. Le débutant, pressé de voir grossir ses bras, qui appliquerait ces consignes dès la deuxième semaine, serait dans l'erreur absolue (***voir page 71***). Il est donc préférable de ne supprimer **K**2 que lors de la Boucle (***page 33***). Ainsi, lors du premier passage (avant la Boucle), vous pourrez étudier votre rythme de progression, le rapport de développement entre votre buste et vos bras. Lors du second passage (Boucle), vous disposerez d'une référence si vous adoptez cette stratégie.
Dans un premier temps, cette stratégie sera certainement adoptée par ceux qui ont du mal à faire grossir leurs bras. Mais elle sera bénéfique à tous, en permettant de tester les capacités de récupération des bras, en vous aidant donc à mieux vous connaître et à adapter l'entraînement au plus près de vos besoins ainsi que de vos capacités.

Le bonus : une technique antistagnation globale puisque le manque de récupération des triceps peut être la cause de difficultés à progresser sur les exercices qui dépendent de leur force et de leur résistance. En épargnant vos triceps, peut-être bien que vos progrès aux différents exercices de pompes (dont les dips) feront un bond en avant, ou au moins que la stagnation se débloquera aisément.



Après quinze jours sans **K**2, réintroduisez cet exercice progressivement : une fois par semaine, puis deux fois et, si tout se passe bien, trois fois.

P.- S. : n'oubliez pas que **K**2, lorsqu'il est trop facile, peut être remplacé par **K**2 spécial et **K**3 (***voir page 92***).

Entraînement des biceps sans les sangles

Il se peut que vous vous trouviez dans un lieu où vous disposerez d'une barre de traction, mais non de sangles.
Deux séances par semaine, composées de six séries de **C**1 ou **C**3 (spécial) avec une minute de repos, peuvent donner d'excellents résultats. Entraînez vos biceps le lundi et le vendredi. Ne forcez que le vendredi et entraînez-vous à 80 % de vos possibilités le lundi. Ces séries dédiées aux biceps sont toujours réalisées en fin de séance. Ne supprimez jamais les autres tractions qui figurent en début de séance (après **B**, **A**3, **A**2).
Si vous pouvez réaliser **C**4, **C**5, **C**6, **C**7, **C**8, **C**9, faites comme expliqué dans la rubrique « isolation + tractions spéciales pour vos biceps ».
Vous pouvez alterner vos premières séries de tractions spéciales avec **K**2.

m. Ajouter des haltères ?

Parmi les pratiquants, il y en a qui, disposant d'haltères, souhaitent les utiliser, pour amortir leur achat, pour le plaisir, ou parce qu'ils pensent que c'est nécessaire pour progresser dans leur discipline sportive. Deux possibilités s'offrent principalement à eux :

– La première consiste à effectuer deux séances de la méthode par semaine et une séance d'haltères. Un 100 % avec pauses courtes le lundi, un 70 % le mercredi et une séance d'haltères de type « full body » le vendredi. Une séance de full body est composée d'un à deux exercices de base par groupe musculaire et de trois à quatre séries par exercice, séparées par une minute à une minute trente de repos. Vous devez donc exercer la poitrine, les épaules, les bras, le dos, les cuisses, les abdominaux. Votre séance de full body ne doit pas excéder une heure trente, échauffement compris. Si c'est plus long, c'est que vous faites trop d'exercices. Profitez de votre séance d'haltères pour réaliser des exercices inhabituels : élévations latérales, développé couché, squat (en demi-amplitude), rowing (barre ou haltères). Des séries de huit à douze répétitions seront les plus efficaces, avec les poids les plus lourds possible. N'oubliez pas de vous échauffer avant chaque exercice.

Cet arrangement n'est possible que du niveau 2 au niveau 7.

À partir du niveau 8, vous devrez intégrer vos exercices avec haltères dans chaque séance de la méthode. Par exemple, remplacer les exercices suivants dans la séance 2 :

> – **J** ou **J1** par du développé assis ou debout avec barre ou haltères (développé nuque ou développé militaire) ;
> – **A6** par du couché serré à la barre ou du couché avec haltères ;
> Il faudra garder **I1** car il y a **I4** dans la séance 2. Il est possible de faire des pompes à une main à la place de **L** dans la séance 2.

– La seconde possibilité consiste à ajouter des haltères dans les séances de la méthode (squat, développé couché large, développé militaire, exercices d'haltérophilie) en fonction des points que l'on veut améliorer.

Par exemple, vous pouvez ajouter un exercice avec haltères le lundi, un autre exercice le mercredi et un troisième exercice le vendredi. Pour un maximum d'efficacité et un risque de blessure minime, ces exercices doivent être ajoutés après **H** et avant **K**2. Échauffez-vous toujours avec au moins deux séries avec charges légères, puis exécutez deux séries sérieuses, espacées de deux minutes de repos.

Ne perdez cependant pas de vue que la méthode se suffit à elle-même et que l'ajout d'haltères n'est absolument pas indispensable.

n. Nausées et malaises

Rares sont les pratiquants qui éprouvent régulièrement des sensations désagréables et angoissantes à l'entraînement. Cela peut aller de la simple nausée, peu intense et brève, aux vomissements répétés, en passant par l'envie de vomir qui vous poursuit pendant la quasi-totalité de l'entraînement.

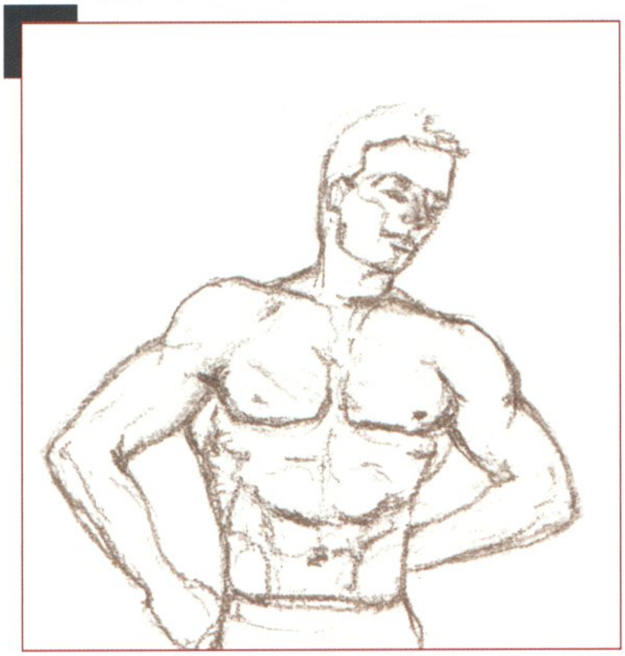
Il existe aussi le malaise plus profond, avec nécessité absolue de cesser tout effort, de s'asseoir, voire de s'allonger ; et donnant au pratiquant un sentiment d'évanouissement proche, voire de « mort imminente »… Cela peut être une crise d'hypoglycémie, un malaise vagal ou une crise de lipothymie.

Si ces malaises réguliers ne touchent qu'une faible partie des sportifs, il peut néanmoins arriver aux autres d'éprouver, ne serait-ce qu'une fois ou de temps en temps, des sensations analogues.

Ci-dessous, un classement des raisons et des solutions, par ordre de gravité. N'oubliez pas que des malaises répétés doivent être pris en charge par un professionnel : un médecin et/ou un psychothérapeute.

Raison n°1 : entraînement trop proche d'un repas

Si vous n'avez pas assez attendu, après avoir mangé, pour vous entraîner, des nausées peuvent s'installer. Les vomissements ne sont pas à exclure ainsi que les « coups de chaud », une transpiration excessive.



Solution : Nous ne sommes pas tous égaux face à ce phénomène. Certains peuvent s'entraîner à peine trente minutes après un copieux repas, alors que d'autres devront attendre deux bonnes heures. Faites vos propres expériences, en partant de deux heures d'intervalle entre le repas et l'entraînement, que vous réduirez peu à peu, jusqu'à trouver la limite.

Raison n°2 : hypoglycémie.

Vous vous êtes entraîné à jeun dans l'espoir de perdre plus vite vos graisses, ou par nécessité. Vous vous entraînez un jour où vous n'avez pas pu manger assez (régime ou autres contraintes).

Solution : Buvez du jus de fruit, de préférence du jus d'orange, que vous couperez avec de l'eau (50 % de jus de fruit, 50 % d'eau).

Si vous vous entraînez à jeun, commencez à boire ce jus de fruit avant même de débuter l'échauffement. Buvez par petites gorgées tout au long de l'entraînement.

Si le malaise survient durant un entraînement situé en pleine journée, reposez-vous trois à cinq minutes en buvant tranquillement et en respirant profondément. Si le malaise régresse, reprenez tranquillement votre entraînement, sans oublier le jus de fruit dès qu'une pause suffisamment longue vous permet de le boire.

Si vous vous entraînez le matin au lever, sans rien dans le ventre et que, malgré l'utilisation du jus de fruit, vous continuez à vous sentir mal, jour après jour, comprenez que votre condition physique est encore trop fragile. Temporisez, faites vos entraînements dans la journée et, dans un ou deux mois, vous retenterez l'entraînement à jeun.

Raison n°3 : entraînement trop intense

Il se peut que votre condition physique soit en retard par rapport à votre aptitude à vous dépasser, à stresser toujours plus durement votre organisme. Vous pouvez même progresser en performance, ce qui accentuera votre trouble. En effet, le décalage entre votre progression et vos malaises paraîtra paradoxal, puisqu'il n'y aura pas de surentraînement évident.

Solution : Il faut rétablir l'équilibre entre votre condition physique et l'intensité de votre entraînement. Prenez quelques jours de repos ou faites une miniboucle (***page 64***). L'ajout de deux séances de cardio par semaine, si vous n'en faites pas, sera bénéfique en améliorant votre condition physique en douceur. Vous pouvez également tester le split (***page 39***).

Raison n°4 : contracture de la nuque, irritation au niveau cervical

Une contracture de la nuque peut parfois bloquer le flux sanguin au point de provoquer une extrême sensation de faiblesse, voire un étourdissement. Les causes sont diverses : extrême nervosité, torticolis, mauvaise position prise lors de l'exécution d'un ou de plusieurs exercices, effort trop violent, problème vertébral. Un mélange de ces causes est tout à fait envisageable.

Solution : Commencez par effectuer plusieurs fois par jour la série d'étirements 1 à 7. Faites vous-même des pressions avec les doigts le long de la nuque et du cou (antérieur, postérieur, latéral). Cherchez les points douloureux, massez-les plus longuement, puis maintenez la pression sept à quinze secondes plusieurs fois de suite. Si vous avez un(e) partenaire, demandez-lui de vous masser la nuque, le cou et les trapèzes. Une solution supplémentaire, efficace, vous est également proposée ***page 115.***

Si les symptômes persistent, consultez un chiropraticien, un ostéopathe ou un kinésithérapeute.

➔ Raison n°5 : angoisses, hyperémotivité

Le psychologue Wilhelm Reich a largement étudié dans ses ouvrages la notion de « cuirasse musculaire », indiquant une propension de l'organisme à stocker les conflits émotionnels sous forme de contractures, tensions extrêmes. Les sujets hyperémotifs, atteints de hernies hiatales, souffrent davantage de ces tensions, de ce refoulé inscrit dans leur corps, dont un conflit entre un estomac et un diaphragme très tendus, gênant la respiration et irritant le nerf vagal.
Il est d'ailleurs remarquable de constater qu'une personne, se sentant très contracturée, peut se relâcher totalement après un hurlement profond et puissant, une crise de colère dévastatrice, un rapport sexuel gratifiant ou une crise de lipothymie (sans syncope). Le corps raide redevient souple, l'influx nerveux circule librement.
L'entraînement, en réchauffant l'organisme et en demandant aux muscles de s'activer, peut conduire, en ce cas, soit à une accentuation des tensions, brisant tout espoir de performance, soit à un relâchement des tensions, plus ou moins complet, avec un éventuel malaise à la clé. Il y a effectivement un conflit entre une nécessité de relâcher les contractures (relâcher l'émotion refoulée inscrite dans le corps) et une nécessité de conserver ce refoulement (l'enfermement dans la contracture protège en partie de la douleur psychique). Il se peut que le sportif ressente que, plus le corps se réchauffe et se relâche, plus la nuque devient tendue, comme si l'émotion ne parvenait pas à franchir le seuil de la conscience, comme si la colère, les sanglots refoulés, ne pouvaient parvenir à « l'étage supérieur » pour être évacués.

Solution : Si vous êtes une personne tendue, émotive, très souvent contracturée, ayant du mal à gérer et évacuer les tensions, la colère, la frustration, il faut tout d'abord prendre conscience des conflits qui viennent d'être évoqués et qui ont lieu en vous. Votre entraînement pourra être tout à fait productif et même salvateur si vous prenez le temps de vous échauffer, si vous exercez aussi souvent que possible votre diaphragme, si vous passez du temps sur les étirements en respirant lentement et profondément, si vous savez cesser un entraînement cause de malaise pour vous interroger sur ce qui demande à « sortir ».

Lorsque votre nuque se tend alors que le reste du corps se relâche, mettez à profit vos temps de repos pour la masser, exécuter des pressions sur toute sa longueur en minimisant vos craintes d'une émergence du refoulé. Une simple acceptation de ce « mouvement » se passant en vous peut provoquer un déblocage salutaire et vous permettre de reprendre votre séance avec d'excellentes sensations et même des records battus.

Le yoga, la pratique d'un art martial, et éventuellement une psychothérapie, sont conseillés.

O. Entraînement pré-compétition

Si vous êtes suivi par un entraîneur qui connaît la méthode et qui vous connaît bien, il sera préférable de s'en tenir à ses recommandations. Si ce n'est pas le cas, **deux solutions** sont possibles, que vous pourrez modifier selon vos besoins et capacités avec l'expérience :

– **la première** s'adresse aux athlètes plus facilement victimes du stress et d'un manque de récupération. Cessez tout entraînement une semaine avant la compétition (si vous concourez le dimanche, arrêtez la musculation dès le lundi). Mais réalisez trois séances d'étirements complètes pendant cette semaine (lundi, mercredi, vendredi), et deux séances de cardio. Repos complet la veille de la compétition ;
– **la seconde** s'adresse aux athlètes récupérant aisément. Si la compétition est le samedi ou le dimanche, ceux-ci peuvent encore réaliser une séance à 100 %, échec simple (***page 41***) le lundi, une séance à 70 % le mercredi, et pas de séance le vendredi. Toujours trois séances d'étirements au programme de cette semaine et deux séances de cardio.

Les recommandations précédentes sont indiquées dans le cadre d'une compétition ayant une valeur supérieure aux yeux du sportif.
Mais, si vous avez match tous les dimanches, restez simple et suivez le programme habituel (100 % le lundi, 70 % le mercredi, 100 % le vendredi). Même si c'est un peu dur les premiers temps, votre capacité de récupération va augmenter. Cela vous rendra plus performant le jour d'une compétition de plus haut niveau où vous aurez décidé de faire moins de musculation cinq à sept jours avant.

Si vous avez match tous les dimanches, mais que l'un d'eux représente un enjeu un peu plus crucial, modérez-vous et faites ainsi : lundi à 100 %, mercredi à 70 %, vendredi à 70 %.

P. Deux séances par semaine ?

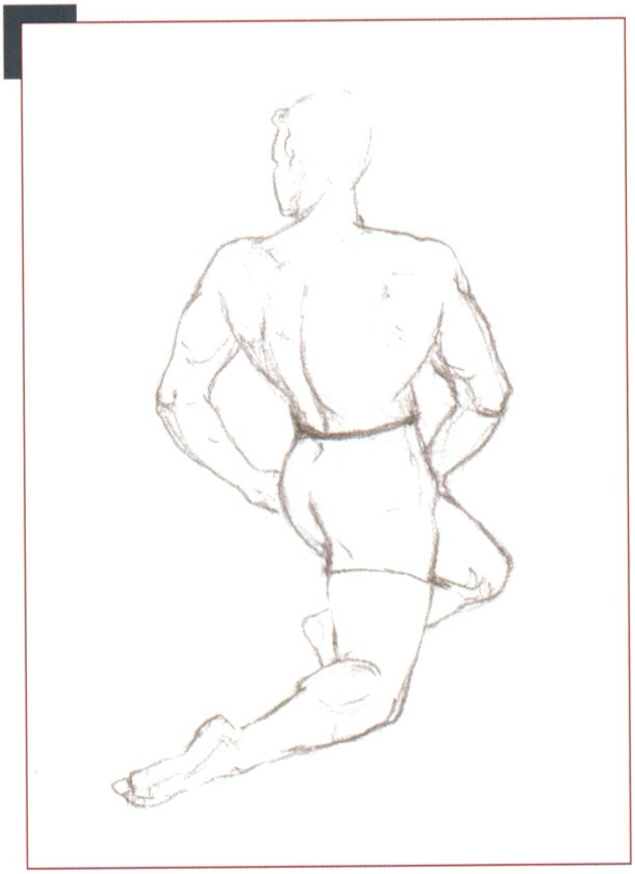
Vous ne devez pas vous obséder à vouloir absolument faire trois séances par semaine, même si votre programme vous impose ces trois séances. Ainsi, si vous êtes fatigué, si vous avez fait la fête, sachez lever le pied et en faire moins. Dans certains cas, supprimer une séance vous sera bénéfique en vous assurant le repos nécessaire à une récupération satisfaisante et un bien meilleur moral. Inutile de culpabiliser : si vous supprimez une séance une fois de temps en temps pour vous permettre un plus grand confort de vie, c'est que vous avez fait le bon choix. Ne commencez à culpabiliser que si l'abandon de séances devient une habitude, nuisible aux progrès.

9. Le repos

Certains pratiquants, obsédés par l'idée de développer leurs muscles, craignent de cesser l'entraînement, même s'ils sont fatigués, même s'ils ont des impératifs bien plus importants à respecter (études, travail). Cette crainte repose sur l'idée selon laquelle l'arrêt momentané de l'entraînement provoquerait immédiatement une régression (force, volume). Il n'en est rien. Au contraire, une, voire deux semaines de repos n'engendreront pas de pertes (ou très peu) et l'on repartira ensuite avec une vigueur nouvelle… Car la récupération est un aspect à ne pas négliger. Des périodes courtes d'arrêt complet de l'entraînement sont indispensables. Pensez à prendre une semaine de repos tous les deux mois. Ce n'est pas une règle stricte, mais une moyenne. En fait, il s'agit, soit de prendre cette semaine de repos quand vous en ressentez le besoin, soit de vous l'imposer quand cela fait longtemps que vous vous exercez intensément.

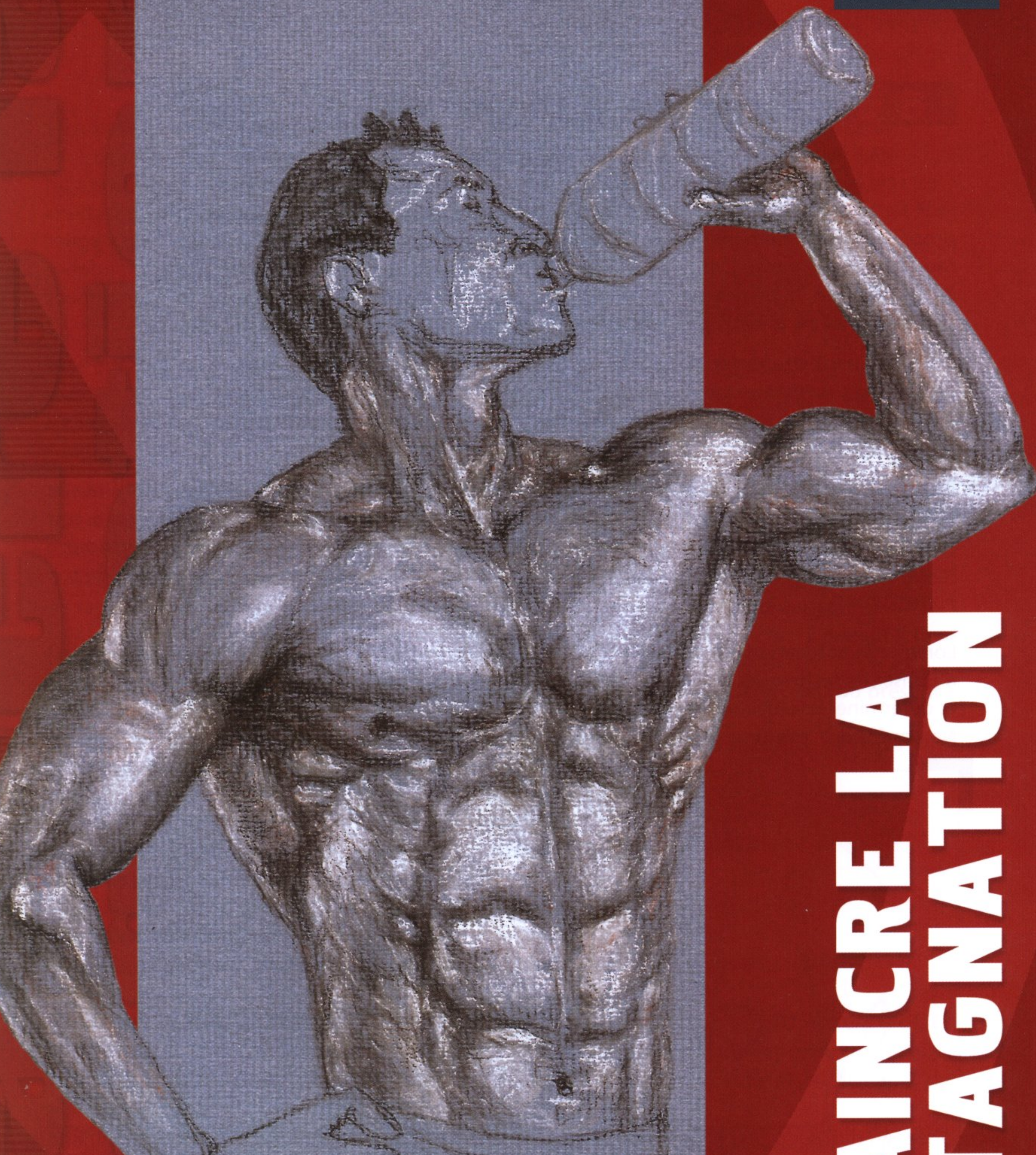
Pendant cette période sans musculation, pensez à tout sauf à vos muscles. Videz votre esprit de cet aspect de votre vie et consacrez-vous à d'autres sports, des activités inhabituelles, des sorties plus nombreuses, de la lecture.

La reprise doit être douce, à 70 % de vos dernières performances, pendant deux séances. Puis vous reviendrez à 100 %.



CHAPITRE
3

VAINCRE LA STAGNATION



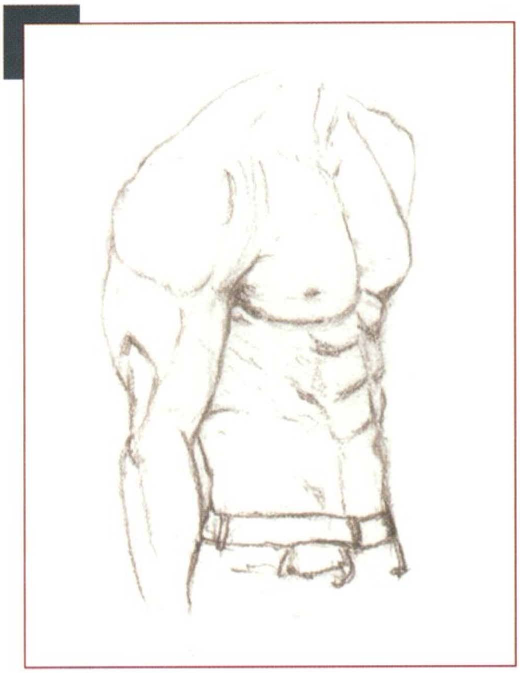
a. Qu'est-ce que la stagnation ?

C'est une forme de saturation physique ou psychologique. Chaque pratiquant la rencontrera un jour. Cette rencontre est variable d'un niveau à l'autre et peut dépendre tout autant de facteurs propres à l'entraînement que de facteurs externes (environnement). On peut très bien stagner rapidement au niveau 2 et très tardivement au niveau 3 ou 4. Le corps évolue avec l'expérience de la méthode, le psychisme également. De nouvelles habitudes alimentaires, un changement professionnel ou affectif peuvent influer de façon importante sur les performances.

Celui qui peut supporter de se mettre la pression assez longtemps, malgré un passage sans progression, ou même une régression temporaire, celui qui prend le temps d'analyser les facteurs générant cette saturation, la trouvera bien plus tard que celui qui sait qu'il va se décourager s'il fait encore quelques séances sans progresser d'une seule répétition.

Un entraînement productif est un entraînement qui est constamment revisité, disséqué, reconstruit. C'est un entraînement qui subit peu les pressions environnementales et qui, au contraire, sait les utiliser à son profit. Il faut apprendre à analyser son entraînement, à faire des tests en notant les résultats. Il faut analyser son état d'esprit, l'influence de l'environnement, la qualité de son alimentation.

Lorsque la saturation s'installe et n'est plus seulement un « passage », il devient impératif d'utiliser les techniques qui vont vous être présentées. Avec l'expérience, vous saurez les maîtriser et déterminer intuitivement celle qui sera la plus efficace à chaque étape de votre développement. Ne confondez pas une régression temporaire, absolument normale car la progression n'est jamais linéaire, avec la stagnation. Ne confondez pas régression et échec. Il faut plusieurs séances improductives avant d'envisager d'utiliser une ou plusieurs techniques antistagnation. Parfois, le débloquage survient après cinq ou six séances démoralisantes, mais tout le monde n'a pas la patience d'attendre jusque-là. À vous de déterminer quand réagir afin de garder intact votre enthousiasme.



La limite de chaque niveau est en réalité la stagnation. Soit vous n'arrivez plus à ajouter des répétitions, soit vous en avez marre, malgré les techniques antistagnation, de faire toujours les mêmes exercices, dans le même ordre, avec les mêmes amplitudes. À ce moment précis, quand la saturation ultime s'installe, il faut penser à changer de niveau.
Mais avant…

➔ **Mode d'emploi :** la première chose à faire est de lire attentivement la rubrique située page 22 de « 110 exercices sans matériel ». Vous disposez d'une technique basique pour lutter contre la stagnation et mieux comprendre le mécanisme de la progression. La lecture de la page 22 et son application vous fourniront des éléments de réflexion très utiles pour comprendre et utiliser à bon escient les techniques proposées ci-dessous.
Une même technique antistagnation peut être utilisée pour un seul exercice ou pour plusieurs exercices en même temps. Vous pouvez aussi utiliser une technique pour un exercice en même temps qu'une autre technique pour un autre exercice.
Par exemple, dans le cadre d'une stagnation à **B**1, **A**3, **A**2 au niveau 2, vous utiliserez l'ascension pour **B**1, la miniboucle pour **A**3 et le punisher pour **A**2. Ces trois techniques, utilisées en même temps, relanceront votre progression.

Lorsque, ponctuellement, un seul exercice nous pose problème, il existe un ordre « idéal » pour utiliser les techniques décrites ci-dessous : on commence par tester l'ascension. Si l'on n'est pas satisfait du gain obtenu avec l'ascension, on utilise la miniboucle, puis le punisher et enfin le travail lent quand le blocage reste rebelle aux tentatives précédentes. La manipulation des temps de repos ne doit se faire que dans des cas extrêmes, donc marginaux. Veillez à essayer plusieurs fois les techniques antistagnation nommées précédemment avant de chercher à manipuler vos temps de repos.
Le un/deux ne doit être utilisé que lorsque la saturation touche tous les exercices (ou presque).

Avec l'expérience, cet ordre idéal qui vous est proposé pourra être modifié, car vous allez découvrir ce qui vous convient le mieux.

b. L'ascension

On monte de séance en séance les premières séries, quitte à chuter sur les suivantes.

Cette technique est particulièrement efficace pour des exercices tels que **B**, **B**1, **B**2, **C**, **C**1, **C**2, **C**3, **E**1, **E**2, **E**3 et **G**. : tous les exercices qui débutent une série d'exercices ciblant un même groupe musculaire. Vous pouvez bien sûr l'appliquer à d'autres exercices, comme **I**1 au niveau 7 par exemple.
Imaginons que vous stagnez à **B**1 au niveau 2. Vous allez augmenter d'une répétition par série, à chaque séance, partout où ce sera possible, quitte à chuter sur les dernières séries. Si vous stagnez avec dix répétitions pour la première série de **B**1, vous essaierez de faire onze partout lors de la prochaine séance (quitte à chuter sur les dernières séries), puis douze partout lors de la

séance suivante, puis treize partout, etc. Vous rajouterez donc une répétition au moins sur la première série, à chaque séance. Il est certain que les performances des dernières séries de **B**1 vont être de plus en plus faibles au fur et à mesure des séances. Cela n'a pas d'importance…
En deux semaines, vous serez passé de onze répétitions à la première série de **B**1 à seize répétitions. Les trois ou quatre dernières séries seront par contre en chute libre.
Deux semaines à utiliser cette technique devraient suffire. Cependant, si vous progressez aisément à la première série, vous pouvez encore continuer quelques temps (en partant de six fois dix en stagnation, vous pourrez alors monter au-delà de vingt répétitions pour la première série).

Si vous avez décidé de cesser d'utiliser la technique après deux semaines, vous devez additionner le nombre de répétitions de chaque série et le diviser par six.

➜ Reprenons l'exemple où vous stagniez avec une première série à dix répétitions à **B**1 (vous faisiez 10, 10, 10, 10, 8, 6, sans pouvoir dépasser ce score). En deux semaines, vous êtes parvenu à 16, 15, 10, 8, 6, 4 (ce n'est qu'un exemple). Avant d'utiliser la technique antistagnation, votre score total était de 10 + 10 + 10 + 10 + 8 + 6 = 54. Après deux semaines, votre score est de 16 + 15 + 10 + 8 + 6 + 5 = 60.

Alors que vous stagniez, votre moyenne était de 54/6 = 9, soit neuf répétitions par série. Après deux semaines, votre moyenne est de 60/6 = 10, soit dix répétitions par série. Vous avez donc progressé d'une répétition par série à **B**1 en deux semaines.

Revenez à six séries de sept répétitions (uniquement pour **B**1) et remontez doucement. Vous franchirez bientôt la barrière des six fois onze. Vos performances à **A**3 et **A**2 augmenteront plus facilement lors de cette période.
L'ascension est un formidable outil pour vaincre une barrière psychologique et passer un cap. Si vous connaissez des problèmes aux tractions, vous verrez que cette technique permet parfois d'atteindre en quelques semaines des performances qui vous semblaient inaccessibles.

C. La miniboucle

Il s'agit de revenir en arrière à l'intérieur du même niveau. En principe, la miniboucle demande de recommencer le niveau au début. Mais on peut aussi la démarrer avec des performances plus élevées, tant que cela reste très facile. D'un point de vue physique, il s'agit réellement de reculer pour mieux sauter. D'un point de vue psychologique, la miniboucle soulage de la frustration liée à la stagnation tout en regonflant le moral, car on s'aperçoit que l'on remonte les scores avec plus de facilité que lors du premier passage.

➔ Un exemple : vous êtes au niveau 2 avec des performances aux alentours de dix répétitions par série. Vous avez commencé avec six séries de cinq répétitions partout. Vous stagnez et décidez de faire une miniboucle pour relancer la progression.

Vous recommencez donc le niveau 2 avec six séries de cinq répétitions partout. Vous n'ajoutez pas plus d'une répétition par série par séance. Vous faites trois séances par semaine. N'utilisez pas le 70 % (***page 32***) avant deux semaines de miniboucle.
Si vous stagnez aux alentours de douze répétitions par série, vous pouvez recommencer à six fois sept.
Si vous stagnez aux alentours de quinze répétitions par série, vous pouvez commencer votre miniboucle à six fois neuf, etc.
Pour déterminer le nombre de répétitions par série nécessaires pour débuter votre miniboucle, calculez votre progression sur deux semaines : vous devez atteindre en deux semaines les performances où vous stagniez. Si vous stagniez aux alentours de douze répétitions par série, la miniboucle commence avec sept répétitions : 7, 8, 9 la première semaine, 10, 11, 12 la deuxième semaine.

➔ Un autre exemple : vous décidez de faire une miniboucle pour **A**3 au niveau 2 car cet exercice vous pose problème. Vous progressez assez bien à **B**1 et vous avez quelques difficultés avec **A**2. La miniboucle va vous permettre de faire reculer le mur de la stagnation tout en vous aidant à progresser également sur **A**2. En effet, pendant deux semaines, **A**3 va être très facile. Vous aurez donc plus de force pour **A**2.

L'enseignement de cet exemple nous permet de comprendre que l'on peut utiliser une miniboucle sur un exercice ne nous posant pas de problèmes afin de faire progresser les performances d'un autre exercice. Imaginons que vous progressiez correctement à **A**3 mais que vous vous écrouliez à **A**2. En utilisant une miniboucle pour **A**3, vous allez permettre à **A**2 de décoller. Vous décidez donc de revenir en arrière pour un exercice ne vous posant pas de problèmes afin de favoriser l'exercice qui suit. Cette stratégie peut être utilisée à **E**1 (pour faire progresser **F**), à **G** (pour faire progresser **H**).

La miniboucle est un outil très utile pour ceux qui recherchent la performance et qui saturent à force de faire des séries très longues avec beaucoup de pauses courtes (***voir page 41***). Ils peuvent ainsi se ménager une période de récupération active au cœur même d'un niveau, et repousser ainsi par la suite leurs limites à ce niveau.
Il est tout à fait possible de faire une miniboucle conjointement avec un punisher quand les séries deviennent plus dures à terminer.

d. Le punisher

La technique punisher consiste à ne pas faire le même nombre de répétitions à chaque série. Mais on ne décide pas du nombre de répétitions de manière aléatoire. Les objectifs sont fixés rationnellement, avant de commencer l'entraînement, et doivent autant que possible être respectés.

Au lieu de chercher à augmenter absolument d'une répétition à chaque série d'un exercice à chaque entraînement, on va aller moins vite. On sera donc moins tendu, avec moins d'appréhension avant la séance. Punisher, contrairement à ce que son nom semblerait indiquer, c'est la douceur dans la progression…

Exemple :

Vous voulez passer en douceur de six fois neuf à six fois dix à **A**2.

Séance 1 : 10 – 9 – 10 – 9 – 10 – 9.
Séance 2 : 10 – 9 – 10 – 9 – 10 – 10.
Séance 3 : 10 – 9 – 10 – 10 – 10 – 10.
Séance 4 : 10 – 10 – 10 – 10 – 10 – 10.

Dans cet exemple, la progression se fait idéalement en quatre séances. Mais, selon les personnes, elle peut se faire en cinq séances, voire six ou plus. Ce qui compte, c'est de passer le blocage et d'atteindre un niveau de performance supérieur.

Le principe consistant à progresser volontairement d'une seule répétition par séance (pour un exercice donné), en partant de la fin (de la sixième série), peut être appliqué à des séries moins équilibrées que celles données dans l'exemple ci-dessus.

Exemple :

Point de stagnation : 10 – 10 – 10 – 9 – 7 – 5.
Séance 1 : 10 – 9 – 10 – 9 – 7 – 6.
Séance 2 : 10 – 9 – 10 – 9 – 7 – 7.
Séance 3 : 10 – 9 – 10 – 9 – 7 – 8.
Séance 4 : 10 – 9 – 10 – 9 – 7 – 9.
Séance 5 : 10 – 9 – 10 – 9 – 8 – 9.
Séance 6 : 10 – 9 – 10 – 9 – 9 – 9.
Séance 7 : 10 – 9 – 10 – 9 – 10 – 9.

Une fois arrivé à ce stade, c'est le type de progression proposé dans l'exemple précédent qu'il faudra respecter.

e. Le travail lent

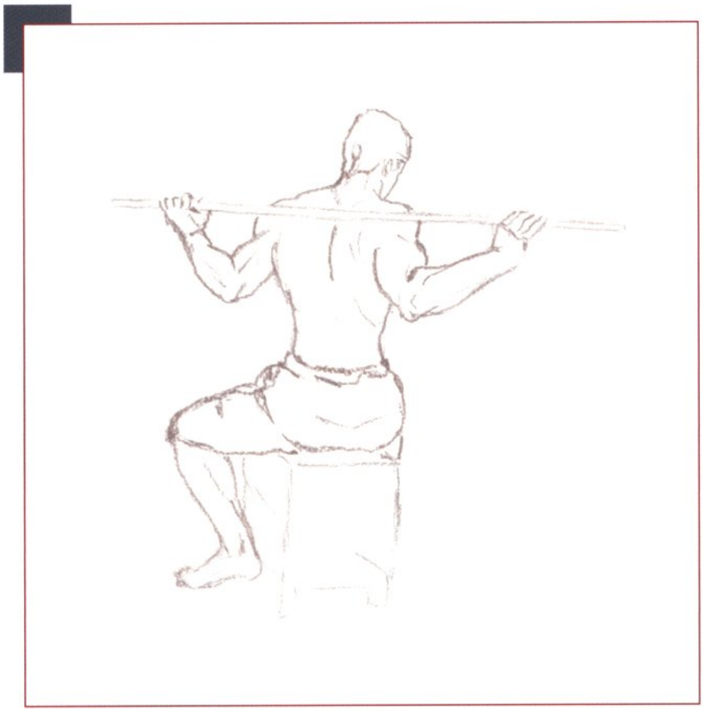
Voici une technique simple qui a l'avantage de bouleverser totalement la routine. En modifiant le rythme d'exécution de chaque série, vous allez éprouver de nouvelles sensations tout en stimulant différemment vos muscles.

Ce chamboulement radical est de nature à évacuer la saturation psychologique tout en éliminant la stagnation physique. Le travail lent vous permet également de maintenir une exécution parfaite des mouvements, même en fin de série, lorsque la vigilance pourrait se relâcher. La recherche de performance s'allie plus facilement au respect de la position. Il y a donc un aspect éducatif dans cette technique.

Pour chaque exercice auquel vous déciderez d'appliquer cette technique, l'extension comme la flexion dureront cinq secondes. Ce qui veut dire que, par exemple, pour l'exercice **B**, vous descendez le plus bas possible en cinq secondes et vous remontez bras tendus en cinq secondes.

Une répétition dure donc environ dix secondes.

> Ne cherchez pas à atteindre à chaque fois les cinq secondes pile. Il s'agit d'une durée approximative qui demande une grande concentration pour déterminer intuitivement la bonne durée de tension pour chaque répétition : évitez de regarder un chronomètre ou une horloge pendant l'exécution de l'exercice.

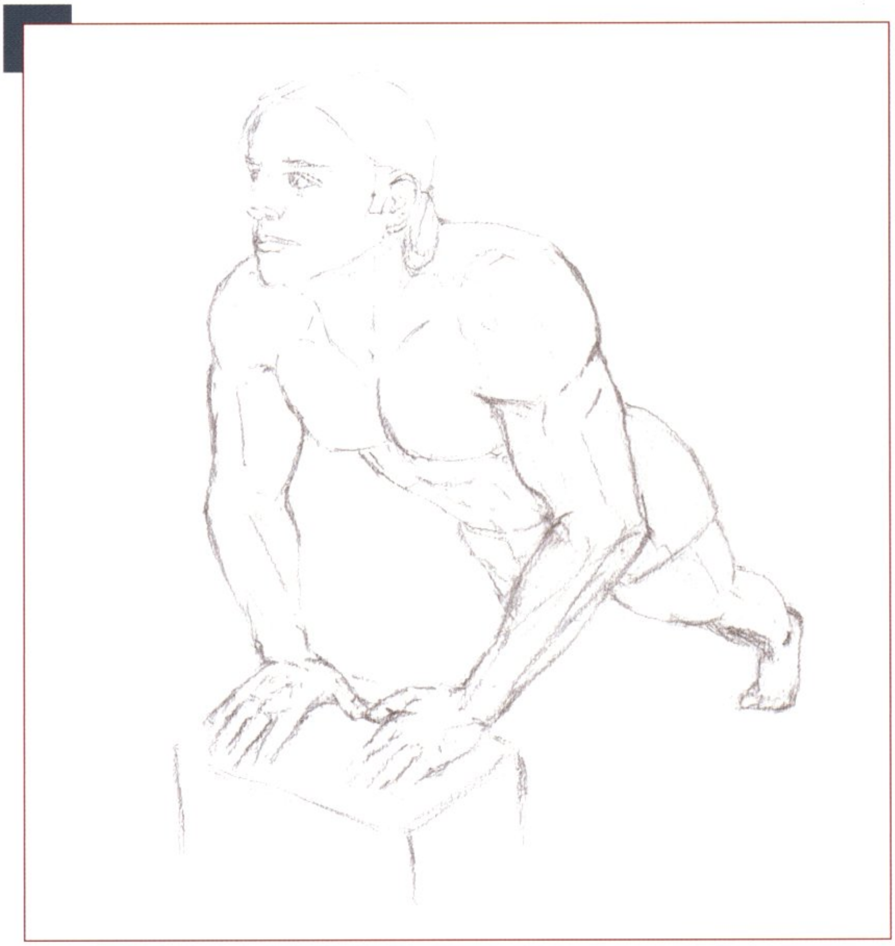


De la même façon, ne comptez pas les répétitions. Allez aussi loin que possible à chaque série. Sur les trois dernières séries, quand vous sentez que vous allez cesser la série à cause de la fatigue, accélérez le rythme pour ajouter quelques répétitions de plus. Ces répétitions supplémentaires seront exécutées à un rythme normal ou rapide avec des pauses courtes si vous en avez la force.

Vous devez maintenant avoir compris tout l'intérêt de cette technique pour vaincre la stagnation : ne pas compter les répétitions, adopter un rythme inhabituel, éprouver de nouvelles sensations. Voilà de quoi dynamiter la routine…

Séance après séance, vous sentirez que vous devenez capable d'ajouter de nouvelles répétitions lentes. Après deux semaines d'expérimentation, testez-vous à nouveau avec le rythme que vous utilisiez auparavant (normal ou rapide) et observez vos progrès. Vous pourrez, en fonction des résultats et de votre plaisir à vous entraîner ainsi, décider de poursuivre le travail lent, de le cesser pour utiliser une autre technique ou de le cesser pour revenir à votre entraînement de base.

À noter que cette technique est extrêmement performante pour éliminer l'ennui qui peut résulter de l'exécution des exercices **E**1 et **E**2. Vous pouvez également l'utiliser quand les séries d'un exercice deviennent trop longues, pour travailler plus durement, avec une grande qualité d'exécution, sans avoir à compter les répétitions.



f. Manipuler vos temps de repos

Cette technique s'adresse essentiellement à deux types de pratiquants. Les premiers ont du mal à assurer les minima au niveau 2, malgré un retour passager au niveau 1 (*voir page 21*). Les seconds ont déjà une bonne expérience de la méthode et cherchent à passer un cap supplémentaire, cap qu'ils ont du mal à passer avec les autres techniques antistagnation.
Lorsque l'on a du mal avec un exercice, ou avec plusieurs exercices, il existe un moyen supplémentaire de rompre les habitudes et de provoquer une adaptation positive : l'augmentation momentanée des temps de repos (puis leur diminution progressive).

Exemple :

- Vous réussissez à faire six séries de trente répétitions à **B** avec vingt-cinq secondes de repos, mais vous avez du mal à passer ce cap.
- Au lieu de prendre vingt-cinq secondes de repos entre chaque série, prenez désormais une minute trente. Et passez directement de six séries de trente répétitions à six séries de quarante.
- Vous ne réussirez peut-être pas à faire six séries de quarante répétitions la première fois. Persistez cependant, jusqu'à ce que les dernières séries atteignent les quarante répétitions.
- Une fois atteint cet objectif, vous diminuez progressivement les temps de repos. Enlevez quinze secondes dès que vous sentez que vous maîtrisez vos six séries de quarante répétitions. Peu à peu, vous reviendrez à vingt-cinq secondes de repos entre chaque série.
- Il est possible que vous ayez du mal à diminuer les temps de repos sans perdre quelques répétitions. Ce n'est pas dramatique : si vous êtes parti de six séries de trente et que vous parvenez (en ayant visé les six fois quarante) à six séries de trente-cinq (en étant revenu à vingt-cinq secondes de repos), ce sera déjà excellent.
- Ce système est valable pour tous les exercices. Il vaut mieux ne le pratiquer que sur un seul exercice à la fois (avec l'expérience, vous pourrez modifier cette règle).
- Il faut choisir des objectifs pas trop éloignés du « niveau de stagnation ». Ainsi, par exemple, si vous bloquez à six fois douze à **B**, allongez les temps de repos pour réussir six fois quinze (avec, donc, une minute trente de repos). Une fois les six fois quinze réussis, commencez à diminuer vos temps de repos.
- La diminution de vos temps de repos dépend de vos sensations et de vos performances. Certains pourront enlever quinze secondes de repos à chaque séance et revenir ainsi à vingt-cinq secondes très rapidement. D'autres ne pourront enlever quinze secondes qu'une seule fois par semaine.

g. Le un/deux

Le un/deux est à la fois une technique et une stratégie. Il permet de vaincre la stagnation, mais aussi d'installer de manière durable un autre mode d'entraînement destiné à ceux qui connaissent des difficultés de récupération notables.

L'entraînement habituel, du niveau 2 au niveau 8, ainsi que pour le niveau 9, demande de répéter trois fois par semaine le même programme. Chaque jour d'entraînement est suivi d'un jour de repos, sauf le week-end où le repos est exceptionnellement de deux jours.

Cette organisation peut ne pas convenir à certaines personnes, capables de forcer durement à chaque séance, mais ayant besoin de se reposer plus d'une journée entre chaque séance.

Si vous vous sentez toujours fatigué, contracturé, tendu, malgré les séances à 70 % et les autres techniques antistagnation, l'augmentation du temps de repos entre les séances est à tester.

Il s'agira de prendre deux jours complets de repos entre chaque séance. Cela vous obligera à vous entraîner parfois le samedi et le dimanche.

➔ **Exemple :**

Entraînement le lundi, repos le mardi et le mercredi, entraînement le jeudi, repos le vendredi et le samedi, entraînement le dimanche, repos le lundi et le mardi, etc.

À tout moment, vous pouvez revenir à un entraînement de base (trois séances par semaine).

La stratégie consistera à savoir développer la meilleure association d'entraînement de base et de un/deux.

Vous pouvez tout à fait utiliser les autres techniques antistagnation quand vous développez votre stratégie. Le un/deux est compatible avec le punisher, le travail lent, la pyramide ou la miniboucle.

Que vous recherchiez la force et/ou le volume, cette technique peut être testée, même si vous ne stagnez pas ou si vous ne connaissez pas de problèmes de récupération, pour voir si les gains ne sont pas meilleurs avec plus de repos entre les séances.

h. Déséquilibres dans la progression

Lorsque vous progressez plus facilement à certains exercices qu'à d'autres, il ne faut pas avoir peur de créer des déséquilibres. Ainsi, si vous progressez facilement à **B**, alors que **A**2 a tendance à stagner, continuez à progresser autant que possible à **B** et appliquez une technique antistagnation pour **A**2. Mais, ne cherchez pas à égaliser vos performances en faisant volontairement stagner **B**.

– Au début d'un niveau, on progresse partout où c'est possible. On applique les techniques antistagnation quand on bloque quelque part. C'est plus tard que l'on pourra chercher à égaliser les performances des différents exercices en cessant de progresser aux exercices qui ont le plus d'avance pour se concentrer sur ceux qui sont en retard (malgré les techniques antistagnation).

– On pourra même décider de diminuer temporairement les performances des exercices les plus en avance (en faisant une miniboucle par exemple) pour « laisser de l'air » aux exercices en retard.

Si, par exemple, vous atteignez six fois quinze à **B** et seulement six fois huit à **A**3 et **A**2, vous pouvez revenir à six fois huit à **B** et remonter le niveau des trois exercices en même temps (six fois neuf pour les trois exercices, puis six fois dix, six fois onze, etc). Lorsque cela devient plus dur de progresser, vous pouvez utiliser le punisher pour les trois exercices, afin d'obtenir la progression la plus égale possible.

Mais, comme le but n'est pas de faire absolument le même score à tous les exercices, vous pouvez très bien faire un nouveau bond en avant pour **B**, quitte à laisser **A**3 et **A**2 à six fois quinze (si vous êtes arrivé jusque-là).

i. Passage au niveau supérieur

Selon que l'on cherche à progresser en force ou en volume, selon que l'on a plus ou moins la volonté de s'acharner à repousser ses limites sur un niveau, le passage au niveau supérieur sera plus ou moins différé ; et la recherche d'une progression à l'aide des techniques antistagnation sera plus ou moins tenace. On peut donc passer au niveau supérieur avant la stagnation totale.

Il a été dit que la limite de chaque niveau est la stagnation. C'est-à-dire que l'objectif de base, pour chaque niveau, est la recherche de la stagnation.

Sachez cependant distinguer la petite stagnation de la grande stagnation. Apprenez les nuances existantes entre l'une et l'autre, les multiples degrés qui les séparent. La petite stagnation est le premier bloquage que l'on rencontre et que l'on tente de vaincre afin de passer au niveau supérieur avec des performances correctes (mais pas fabuleuses). La stagnation totale, ou grande stagnation, est celle que l'on atteint dans la poursuite d'objectifs élevés, après plusieurs bloquages, vaincus à chaque fois à l'aide d'une ou de plusieurs techniques antistagnation.

Chaque entraînement, chaque niveau, doit être pour vous une occasion de mieux vous connaître, d'apprendre à cerner vos limites, celles de votre ennui, celles de votre résistance physique et nerveuse.

j. Stagnation esthétique ?

Certains pratiquants s'affolent au point de se créer d'authentiques angoisses si leur corps ne prend pas rapidement la forme rêvée dans leurs fantasmes. Cela est particulièrement remarquable chez ceux qui ont moins d'un an d'entraînement. Ainsi, lorsque les pectoraux ne se développent pas aussi vite que les épaules, ou que le dos est en avance sur les cuisses (ou vice versa), la situation paraît dramatique à quelques-uns ; et il naît en eux une impérieuse nécessité de changer l'entraînement, de trouver la formule magique qui va leur créer en moins d'un mois l'harmonie parfaite tant désirée.

L'hystérie, la frénésie générées par la non adéquation entre le fantasme et une réalité naissante (celle de son propre corps se formant) conduisent à tous les excès. Et si, dans le meilleur des cas, elles sont sources d'une perte de temps importante passée à chercher la formule magique, dans le pire, elles mènent à l'arrêt brutal et parfois définitif de l'entraînement.

Il faut comprendre que le corps n'est pas un objet qui se modèlerait quasi instantanément, par le biais de l'entraînement, sur notre idéal fantasmé. Il suit ses propres règles d'adaptation à l'entraînement, d'où la nécessité de s'observer attentivement pour mieux se comprendre et avancer, et non de s'épier maladivement et piétiner.

En outre, l'idéal esthétique que nous portons en nous-mêmes peut évoluer avec le temps. Souvent nous débutons l'entraînement en voulant ressembler à quelqu'un d'autre, ou au moins en ayant en tête quelques modèles qui influent sur notre vision des proportions parfaites. L'expérience de l'entraînement et le recul critique qu'elle doit produire vont nous amener à regarder notre corps plus objectivement, plus conformément à sa structure et à ses réactions, et non à travers le prisme angoissant d'un idéal dont l'image est en nous, mais la réalité en dehors de nous.

> Il faut savoir s'aimer suffisamment pour revenir à soi et dégager ce qui cause la souffrance : le rêve inaccessible que l'on prétend incarner à tout prix.

Donnez-vous du temps. Étudiez votre corps, la méthode, l'alimentation, et l'équilibre s'installera, votre équilibre.

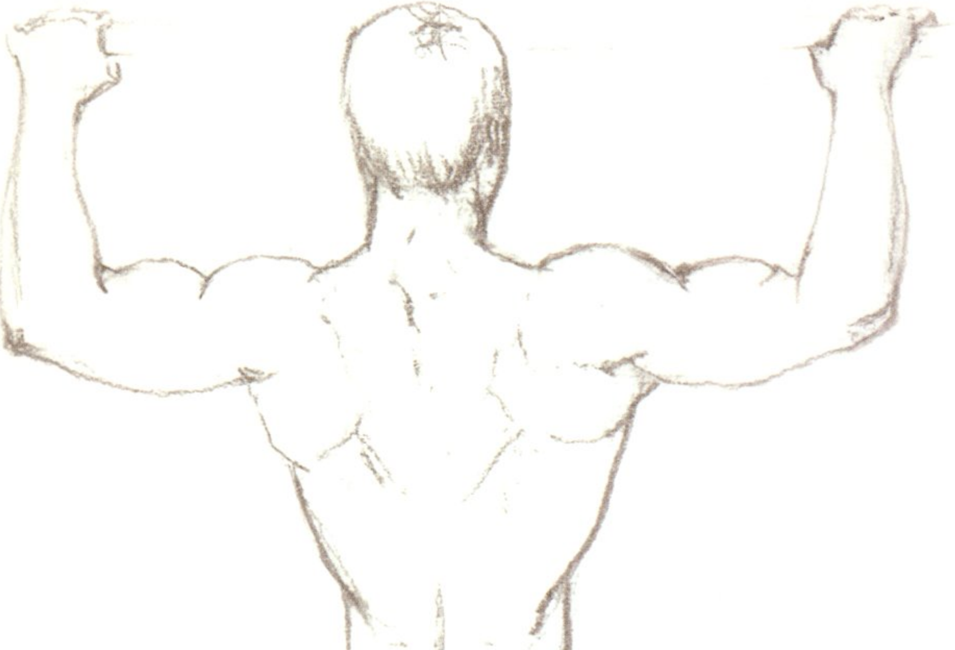
Commencez par vous construire une base de masse et de force, améliorez votre condition physique et, après un an environ d'entraînement, vous aurez déjà beaucoup évolué, et vous serez assez autonome pour vous créer votre propre méthode, si nécessaire, afin de produire une harmonie plus conforme à vos vœux.

Mais soyez certain que, d'ici là, vous n'aurez plus beaucoup de critiques à formuler concernant votre aspect. La méthode construit l'équilibre sur le long terme et l'harmonie s'instaure assez rapidement. La base d'abord, les détails ensuite.

k. Prise de masse

Celui qui veut prendre du volume doit nécessairement passer par une prise de masse s'il souhaite des résultats rapides. Il s'agit de manger nettement plus que ses besoins (en observant certaines règles diététiques) tout en surveillant l'évolution de ses mensurations. Une prise de gras accompagne généralement cette prise de volume. Un régime fera facilement partir le gras excédentaire tout en conservant un maximum de ce muscle nouvellement acquis.

Dès que vous voyez que vous avez pris assez de volume et que vous commencez à prendre trop de gras, diminuez vos rations alimentaires en conservant un maximum de protéines. Le résultat est garanti : vos muscles vont devenir plus visibles au fur et à mesure que le gras disparaîtra.



➔ **La première étape** est donc psychologique si l'on ne veut pas stagner dans sa prise de volume : vaincre sa peur du gras. Il s'agit de se dire que cela est transitoire et que ces vilains « bourrelets » disparaîtront avec un régime adapté et éventuellement un peu de cardio (vélo, jogging, natation).

➔ **La deuxième étape** consiste à vérifier si l'on mange suffisamment. Certains pensent manger assez, mais, à y regarder de plus près, on constate qu'ils mangent peu souvent, mal, et pas assez à chaque repas. Il est évident que, pour ceux qui ont l'habitude de sauter le petit déjeuner et de manger peu aux autres repas, une simple « remise à niveau » va leur sembler extraordinaire. Ils auront l'impression de se goinfrer… Cette première étape (manger plus souvent et équilibré) est nécessaire mais pas suffisante. Il va falloir augmenter les rations, progressivement, afin de provoquer un gonflement plus rapide des muscles. Si vous avez peu d'appétit, il existe des médicaments stimulant l'appétit (disponibles sans ordonnance en pharmacie mais vous pouvez aller consulter un médecin capable de comprendre votre envie de grossir en muscles). Généralement, un mois de traitement suffit à débloquer durablement votre appétit.

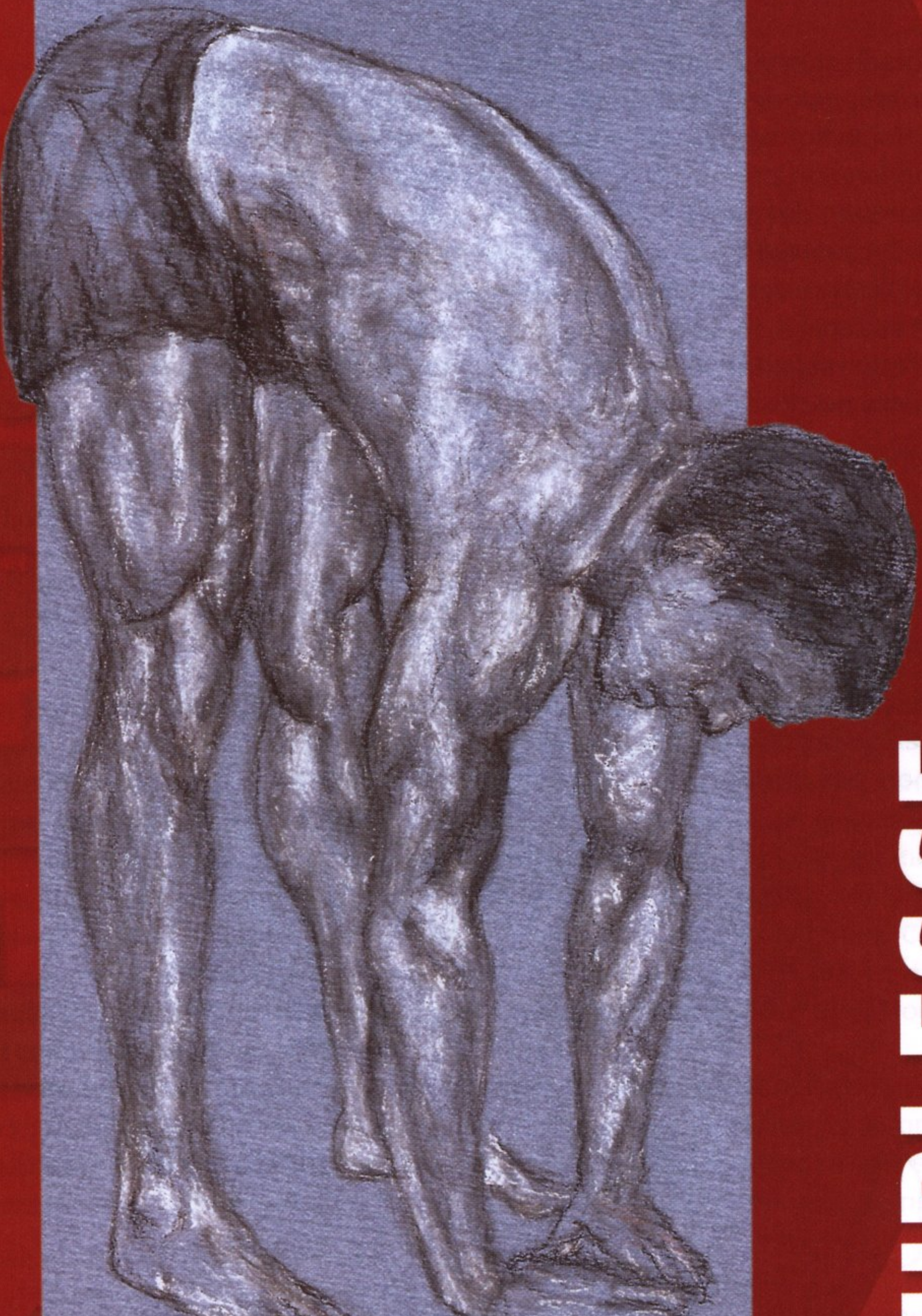
➔ **La troisième étape** concerne ceux qui ont déjà passé les deux étapes précédentes : ils mangent beaucoup, ont accepté de prendre momentanément un peu de gras, mais ils n'arrivent plus à grossir et sont parfois dégoûtés de la suralimentation.
Commencez par vérifier si votre progression en performance est satisfaisante. Si cela n'est pas le cas, agissez d'abord sur l'entraînement. Si c'est le cas, n'hésitez pas à diminuer cette suralimentation pendant quelques semaines. Il se peut que votre organisme se soit habitué à la suralimentation et stagne, ne voulant plus grossir. Une réduction ponctuelle (un mois) de vos apports alimentaires peut faire repartir le processus en brisant les habitudes ; et en surprenant votre corps lors de la reprise.
Si le bloquage persiste, il est temps d'envisager une « sèche » (régime amincissant). Évacuez la totalité du gras gagné en mangeant progressivement moins. Une fois atteint cet objectif, restez au moins un mois avec une alimentation revenue à la normale. Ne faites pas d'excès.
Soyez certain que, dès que vous reprendrez la suralimentation, vous reprendrez également plus vite du muscle tout en prenant moins de gras (si vous vous occupez sérieusement de contrôler votre alimentation : il ne s'agit pas de manger n'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment).

La prise de volume doit donc s'envisager par cycles : prendre du muscle et du gras avec la suralimentation contrôlée, éliminer ensuite le gras tout en conservant le muscle, maintenir une alimentation moins abondante quelques temps, reprendre une suralimentation (muscle plus gras), mincir à nouveau dès que l'on prend plus de gras que de muscle, etc. À faire autant de fois que nécessaire jusqu'à obtention des résultats souhaités (en terme d'apparence).
En un à deux ans, suivant les personnes, une prise de masse contrôlée peut faire passer du statut de maigrichon à celui d'athlète très bien développé. Si l'on y réfléchit posément, dans ce cas, le gras n'est plus un ennemi, mais un allié…

CHAPITRE

4

SOUPLESSE PLUS

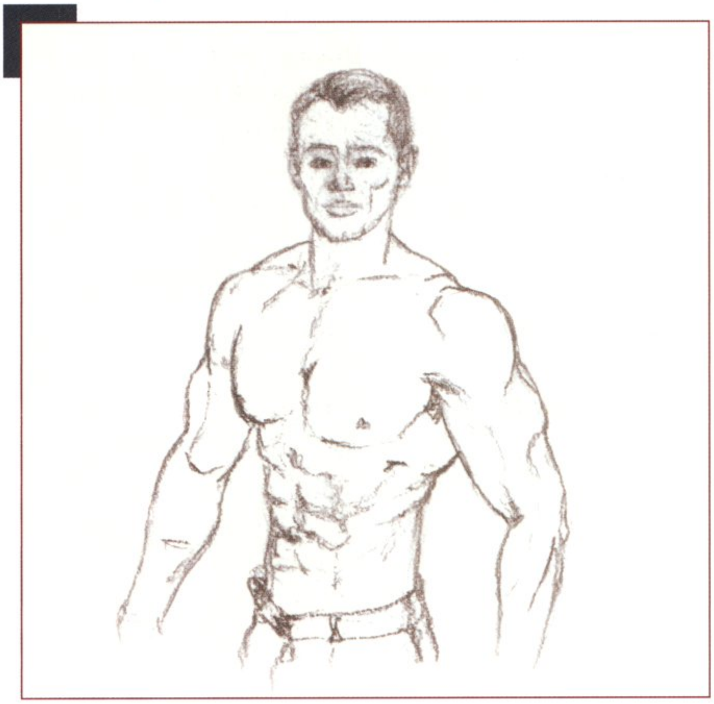


a. Importance des étirements

Les pratiquants de musculation qui négligent les étirements sont encore trop nombreux. Les avertissements et exemples marquants donnés dans le tome 1 ne suffisent pas pour certains, car ils ont du mal à les lier à leur vécu, à leur ressenti du moment. Trop souvent, il faut que la douleur ou l'accident surviennent pour que l'on réalise la valeur des enseignements préventifs développés largement pendant des pages.
Le temps est l'argument qui est le plus souvent convoqué. Comme il ne paraît pas possible de tout faire, d'entraîner ses muscles et sa souplesse régulièrement, des priorités se dégagent alors et s'affichent au tableau figurant notre planning hebdomadaire. Les muscles, c'est visible, la perte de graisse, c'est visible, même au repos, assis à la terrasse d'un café. Alors que la souplesse, il faut reconnaître que l'on en fait moins souvent la démonstration.

C'est compréhensible : combien sont venus à la culture physique pour être plus souples ? À part ceux qui souffrent du dos et les pratiquants de gymnastique et d'arts martiaux, la motivation première des pratiquants est de devenir plus musclés, plus forts, plus beaux…
Comme il est possible d'entraîner ses muscles, sans exercer sa souplesse, pendant des années, avec succès et sans souffrir de maux handicapants, celui qui néglige les étirements peut se sentir conforté dans son abandon des consignes données.

Comprendre que l'on doit exercer sa souplesse, lorsqu'aucune nécessité ne l'impose dans l'immédiat, exige une modification radicale de sa vision du monde. Il faut parvenir à regarder son corps, non pas comme un objet à transformer d'urgence pour en jouir pleinement, le plaçant ainsi au même rang que n'importe quel objet de consommation ; mais comme le véhicule de notre vie. Véhicule qu'il faut imaginer sur le long terme, dont il faut prévenir autant que possible les défaillances futures, sa fragilisation, son affaiblissement programmé. La maturité, dans une société accordant autant d'importance à l'apparence, consiste à se préoccuper autant de ce qui ne se voit pas que de ce qui se voit.



Sans votre corps, vous n'êtes rien. Vous n'êtes plus un objet de séduction, bien sûr, mais, plus que ça, vous n'êtes plus vivant. Observation simple, évidente diront certains, souvent les mêmes qui ne jurent que par le regard des autres…

Notre proposition prendra la forme d'un pari pascalien : pourquoi risquer l'usure, la détérioration anticipée, la blessure, le déséquilibre corporel, alors que l'on peut s'entraîner de manière à gérer ces risques ? Qu'avez-vous à perdre ? Du temps ?

Nous allons en parler.

Si exercer votre souplesse après un entraînement de musculation, lui-même réalisé après une dure journée de labeur, vous paraît impossible, il existe des solutions permettant de contourner cet écueil.

Vous pouvez réaliser l'entraînement de souplesse les jours sans musculation. Vous pouvez en faire une partie le matin au lever, l'autre le soir devant la télé. Vous pouvez profiter de vos temps de pause au travail. Vous pouvez les faire « à temps perdu » à tout moment de la journée (un étirement par ci, un étirement par là).

Parvenir à exercer régulièrement sa souplesse, c'est regarder au-delà de son fantasme de corps/machine idéal obtenu rapidement, c'est avoir comme nouvel horizon la construction d'un édifice destiné à durer.

Certains présentent les étirements comme inutiles, voire néfastes. Une mise au point est nécessaire afin d'explorer ces affirmations, d'en éprouver la véracité. Le bien-être procuré par une séance d'étirements bien gérée n'est pas illusoire. Il en est des exercices d'assouplissements comme des exercices de musculation : mal utilisés, ils sont causes de problèmes. Bien utilisés, ils construisent. Si vous suivez les consignes, votre séance vous permettra de bien récupérer, de vous détendre. Et cette détente, cette récupération effective, engendreront de meilleures conditions pour progresser en musculation.

Un bon échauffement, accompagné d'étirements effectués selon les indications données dans le tome 1, préparera votre corps à la réalisation de performances. Vous serez également en condition d'éviter les douleurs articulaires, les tendinites, vous vous « glisserez » mentalement, peu à peu, dans votre séance. L'échauffement et les étirements constituent une forme de transition entre ce qui précède la séance dans votre journée et la séance elle-même. Correctement échauffé, les muscles éventuellement contracturés par une journée de travail, et détendus par quelques étirements brefs, vous voilà apte à vous concentrer pour réaliser des efforts soutenus et battre vos records.

Nombreux sont les pratiquants ayant négligé les étirements et se plaignant de douleurs, raideurs et autres tendinites, qui ont vu ces problèmes décroître rapidement dès que le programme a été suivi régulièrement. Il suffisait de commencer… Et la différence entre l'avant et l'après est telle que celui qui a vu divers maux se réduire, voire disparaître avec les étirements, ne les délaisse plus.

Il faut distinguer les étirements d'avant séance de ceux d'après séance. Les premiers sont brefs, quelques secondes par exercice, sans volonté de chercher ses limites. Vous n'êtes pas obligé de faire tous les exercices proposés dans le tome 1. Relisez tranquillement les pages du tome 1 consacrées à la souplesse… En fin de séance, il faut rechercher la **détente**, le **bien-être**, tout en repoussant éventuellement ses limites, sans en faire une obsession.

Avant la séance, les étirements ne doivent pas être trop longs car ils vont vous ramollir et vos performances s'en ressentiront. En cela ils peuvent être néfastes.

Après la séance, les étirements ne doivent pas être violents. Même si, avec des tensions très douloureuses, vos progrès peuvent être rapides, cette attitude s'avère également néfaste à court, moyen ou long terme.

En cela, la « politique » de la méthode de musculation est différente de celles qui préconisent les étirements forcés, jusqu'à la douleur extrême, qui peuvent entraîner des blessures et des zones de fragilité. Les étirements ayant pour objet de placer dans la hiérarchie la relaxation avant la performance (sans exclure cette dernière), sont à distinguer des étirements « sportifs » qui exigent des performances élevées acquises rapidement. Il vaut mieux prendre son temps, ne pas chercher à réussir le grand écart en deux mois. La régularité garantit de toute façon des progrès et la souplesse ne doit pas être recherchée pour elle-même, mais pour la qualité de vie supérieure qu'elle procure.

L'idée est pour nous de viser l'esprit du yoga lorsque l'on réalise les séances préconisées dans le tome 1 et dans Turbo : respiration profonde, concentration, geste parfait, sérénité.

b. Grandir avec les étirements

Peut-on grandir avec les étirements ? Il n'est pas rare de voir des pratiquants de la méthode, âgés d'environ vingt-cinq ans, affirmer avoir pris un centimètre en une année d'étirements réguliers et de musculation. Leur croissance est terminée et, étant jeunes, ils n'ont pas eu le temps de se tasser : leur taille, inchangée depuis l'âge de vingt ans, a augmenté sensiblement avec la pratique de la méthode.

Il existe plusieurs raisons qui expliquent l'augmentation de la taille.

➔ **1) La croissance est un facteur favorisant.** L'adolescent qui pratique la méthode peut voir sa taille augmenter considérablement en une année de pratique. Mais il sera difficile de séparer ce qui peut provenir de la méthode et ce qui est la résultante du processus normal de croissance. L'expérience nous permet de constater que de très nombreux adolescents suivant la méthode, en mangeant sainement et ne négligeant pas les étirements, ont enregistré un accroissement significatif de leur taille (de un à cinq centimètres) sur une période de référence de douze mois. Plus que le gain de hauteur, c'est un argument bien plus important qu'il faut relever : la méthode ne nuit pas à la croissance.

Non seulement elle fortifie l'adolescent, le rend plus souple, améliore sa condition physique, lui redonne éventuellement confiance en lui, mais elle ne trouble pas le processus naturel de croissance.

- **2) Le pratiquant peut s'être tassé** à cause d'un travail manuel épuisant ou d'une musculation associée à des charges trop lourdes. Mais il peut aussi s'être tassé avec le temps, sans faire d'activités favorisant le rapetissement (plus on vieillit, plus on a tendance à se tasser). La méthode le fera tout d'abord grandir en l'aidant simplement à retrouver sa taille normale, celle qu'il avait à vingt ans. Une personne de trente ans peut regagner, à son grand étonnement, deux centimètres en un temps relativement court.
- **3) Le pratiquant peut gagner des centimètres** une fois sa croissance terminée et sa taille « normale » retrouvée. Les étirements de la colonne vertébrale accroissent l'écart entre les vertèbres et le développement musculaire permet de conserver l'espace ainsi gagné. Les étirements, vous aidant à être moins cambré (comme le n° 22), impliquent que le corps sera plus vertical, donc plus grand. En vous occupant de votre santé, vous engendrez comme effet secondaire l'extension de votre taille.

C. L'épaule : le maillon faible

Tous les exercices du buste sollicitent les épaules. Les tractions, les pompes, les exercices spécifiques pour les triceps et même ceux qui développent les biceps. Les exercices ciblant le dos sont généralement moins exigeants pour l'épaule, et donc moins potentiellement traumatisants, que ceux s'adressant à la poitrine, aux triceps et aux biceps.

L'épaule, articulation fragile, doit assumer une charge de travail considérable.

La méthode, en rejetant les charges trop lourdes, est déjà en soi une solution pour la protection et le renforcement de cette zone.

Mais l'épaule est souvent raide et contracturée sans même que l'on s'en rende compte, et cela diminue notre récupération, notre progression en force et notre volume : l'épaule est le maillon faible du haut du corps.

> Favoriser la détente des muscles de l'épaule et leur récupération, c'est non seulement protéger l'articulation, mais c'est aussi « libérer » la performance.

Une expérience simple consiste, sur plusieurs semaines, à observer le volume de ses épaules les jours suivant une séance dédiée à la poitrine. Avec étirements spécifiques, et sans ces étirements. On remarquera que l'épaule gonfle plus facilement lorsque l'on fait les étirements : elle récupère mieux.

Il suffit d'ailleurs d'effectuer l'exercice 6 du tome 1, alors que l'on ne l'a pas fait depuis des semaines ou des mois, pour se rendre compte à quel point l'épaule peut être raide. Dans ce cas, un étirement prolongé d'une minute est extrêmement agréable.
Pour que l'épaule ne soit plus le maillon faible, pour prévenir les blessures : ne négligez pas les étirements 1, 2, 3, 4 et 6 du tome 1.

Pour plus d'efficacité, réalisez l'exercice 6 (et sa variante) deux fois par jour, en prenant votre temps, en respirant profondément. Ne forcez pas : détendez-vous.

d. Un autre programme

Le programme qui va vous être présenté s'adresse à la fois à ceux qui voudraient s'affranchir de la routine du tome 1, et à ceux qui recherchent une séquence apte à soulager les maux de dos. Elle intègre l'exercice décrit ***page 100***, qu'il est conseillé d'ajouter à vos assouplissements, même si vous ne désirez pas adopter cette nouvelle séquence.

Détail de la séance (les numéros des exercices correspondent aux exercices du tome 1) :

➔ **Première partie :** Exercices 1 (ou 2), 3, 4, 5 (pas indispensable si vous faites **H**), 7, 8, 12, 6, 16, 9, 11, 14, 15, 10.

Deuxième partie : Exercices 22, 23, 25, 30, 28, 33, 35, 34.

Troisième partie : Exercices 19, 20, une série de l'exercice ***page 100*** de Turbo,
exercice 21, une série de l'exercice ***page 100*** de Turbo,
exercice 17, une série de l'exercice ***page 100*** de Turbo,
exercice 26, une série de l'exercice ***page 100*** de Turbo, 29.

Si vous êtes fragile du dos, vous pouvez répéter plusieurs fois la troisième partie, ou la réaliser seule à d'autres moments de la journée.

e. Compléments sur les exercices

Quelques informations et éléments destinés à varier et compliquer la réalisation de certains exercices (***Tome1, pages 118-127***).

➔ **Exercice 6 :** pour le réaliser n'importe où, sans barre de traction, vous pouvez :
- vous placer dos au mur ;
- vous pencher en avant ;
- coller vos mains au mur ;
- descendre en pliant les jambes tout en gardant le contact des mains avec le mur.

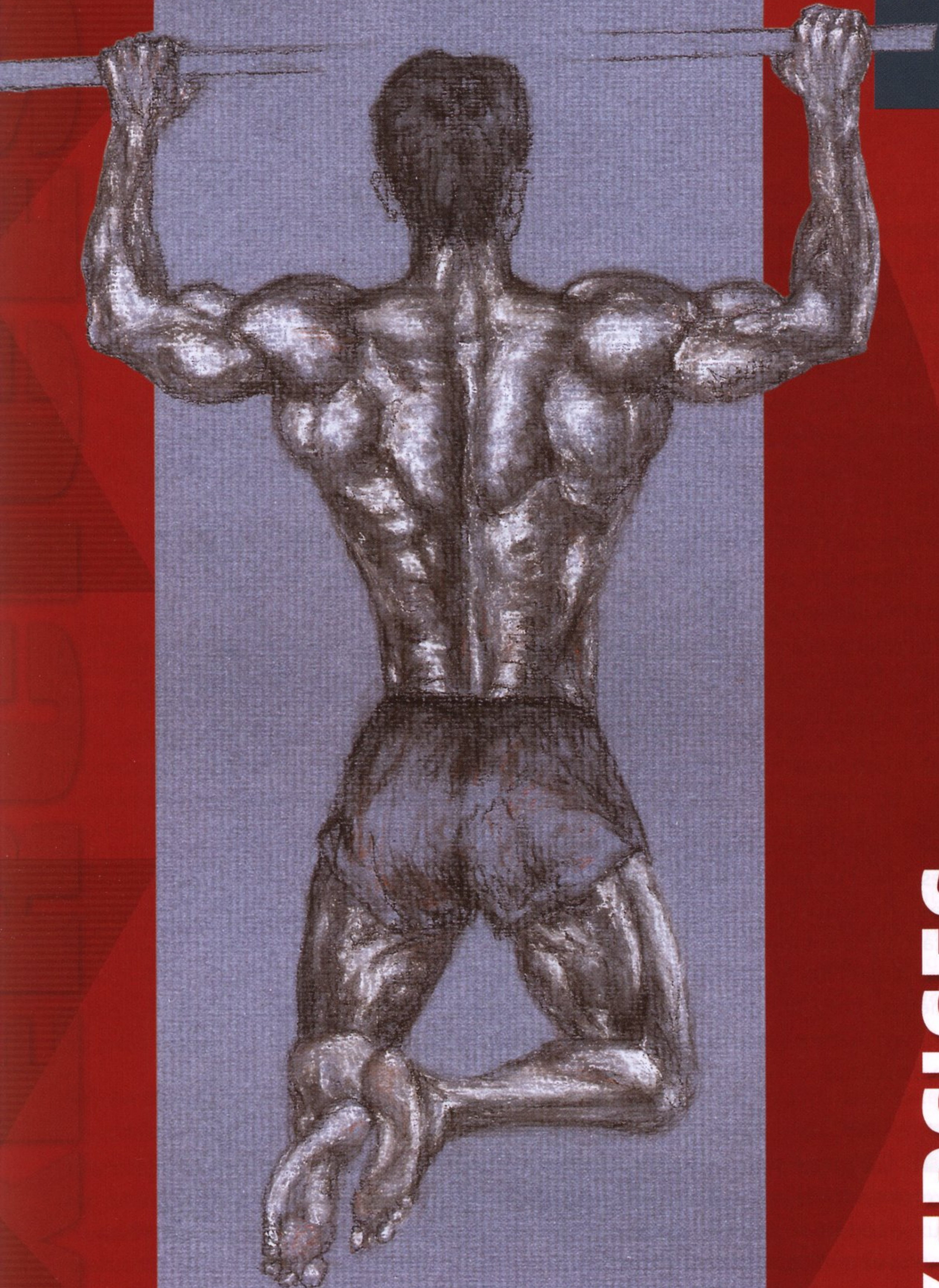
En respectant les indications ci-dessus, vous pouvez aussi, si vous disposez d'un cadre de porte à proximité, agripper les montants de ce cadre pour faire l'exercice.

Il est possible d'utiliser le cadre de porte pour faire l'exercice avec les paumes tournées vers le haut et avec les paumes tournées vers le bas. Vos sensations dépendront de la façon dont vous avancerez plus ou moins les genoux et les pieds en pliant les jambes.

- **Exercice 7 :** il est préférable de se pencher plus vers l'avant que vers l'arrière. Si vous avez le bas du dos sensible, ne vous penchez surtout pas sur le côté ou en arrière, mais légèrement vers l'avant.
- **Exercice 8 :** l'objectif premier est de parvenir à poser l'avant-bras au sol sans décoller les fesses.
- **Exercice 9 :** ne creusez pas les reins quand vous l'effectuez.
- **Exercice 17** : vous pouvez vous faire pousser pour progresser davantage. Mais la poussée doit se faire au niveau lombaire et surtout pas sur le haut du dos. L'avantage de se faire aider est que l'on a moins tendance à tricher en arrondissant le dos pour que les mains aillent plus loin.
- **Exercice 18 :** la position du pied arrière peut varier : soit en partie sur le dessus du pied (version de base), soit, plus difficile, sur le tranchant interne. En mettant le pied sur le dessus, vous laissez du jeu aux fesses qui peuvent ainsi légèrement se decoller. C'est à eviter, mais lorsque l'on n'est pas souple, ce « jeu » permet de progresser. Dès que l'on atteint un niveau convenable, il est préférable de mettre le pied sur le tranchant interne, cela bloque les fesses au sol et l'étirement devient plus productif. De plus cela soulage le genou.
- **Exercice 22 :** il s'agit de placer le talon de la jambe avant un peu plus loin que la verticale du genou. La jambe arrière est complètement tendue. Au lieu d'avancer, descendez le corps en gardant le buste le plus droit possible. Pour l'équilibre, il peut être nécessaire de poser une main au sol, ou sur une chaise à côté de soi. Gardez le buste droit. Ne vous penchez pas sur le côté.
- **Exercice 25 :** testez cet exercice en vous mettant sur les talons et non les pieds au sol comme sur le dessin. Cela peut vous aider à progresser davantage, hanches bien ouvertes.
- **Exercice 30 :** si vous avez du mal avec cet exercice, si vous n'arrivez pas à progresser facilement, inversez la position de départ : posez d'abord le dessus du pied sur le tapis de sol. Couchez-vous ensuite sur le dos. Comme vous n'êtes pas assez souple, votre genou sera bien sûr assez éloigné du sol. Forcez tranquillement sur le quadriceps pour l'étirer avec comme objectif que votre genou atteigne le sol. Vous n'y parviendrez pas en une séance, mais vos gains seront assez vite perceptibles.

Colonne vertébrale : en fin de séance, vous pouvez ajouter l'exercice **U** (***page 208*** du tome 1), non pas en dynamique, comme indiqué dans le livre, mais en tenant la position trente secondes à une minute une fois les pieds emmenés le plus loin possible. Cela fera beaucoup de bien à vos cervicales. N'oubliez pas, cependant, de placer un tapis ou une serviette pliée sous la nuque et le haut du dos.

CHAPITRE
5



EXERCICES

Important : tous les exercices de la série A doivent être exécutés avec le ventre plat et dur. Ne le laissez pas pendre car vous serez moins fort au niveau abdominal et lombaire ; et vous creuserez plus facilement les reins en fin de série, lorsque l'effort devient vraiment difficile, ce qui conduit à terme à la blessure. Imaginez plutôt que vous voulez rentrer votre ventre pendant l'effort, cela vous aidera à garder le corps droit et bien rigide.

Si, malgré cela, vous avez tendance à cambrer en fin de série (ce qui signifie que les abdominaux et lombaires sont encore trop faibles), sortez alors légèrement les fesses, cela vous empêchera de cambrer. Si vous sortez les fesses tout en cherchant à rentrer le ventre, votre dos est totalement protégé.

Ne faites pas l'erreur consistant à creuser le bas du dos pour rendre l'effort plus facile. C'est un réflexe souvent inconscient en fin de série, mais, sauf si vous êtes très souple, votre dos sera mis dans une position délicate, avec des risques sérieux.

D'un point de vue esthétique, le maintien, par un effort de volonté, d'un ventre plat et ferme lors de l'exécution de la série des A, en sollicitant intensément votre sangle abdominale, vous aidera à obtenir et conserver un ventre plat au repos.

A Lorsque vous lisez que l'écartement doit être d'environ deux fois la largeur des épaules, il faut comprendre que la distance entre vos mains doit être assez large ; sans être, précisément, égale à la largeur de vos épaules. Vous devez adopter une position **confortable**, où l'écart entre vos mains est nettement supérieur à la largeur de vos épaules tout en étant inférieur à deux fois leur largeur. Chez certains, cette distance pourra être de soixante-quinze centimètres, chez d'autres, elle sera de quatre-vingt-cinq centimètres. N'hésitez pas à prendre vos marques quelques temps afin de vous assurer de conserver le même écart de séance en séance.

A1 Les précisions concernant l'écartement à adopter sont données dans le descriptif de l'exercice **A** (ci-dessus). Vous pouvez remplacer les chaises par des tabourets et même des tréteaux, à condition que le support pour les pieds soit de même hauteur que les tréteaux. Si vous n'avez que deux chaises, placez vos pieds sur un canapé ou un meuble d'une hauteur équivalente. Au cas où vos chaises ne seraient pas de même hauteur, comblez la différence avec, par exemple, des livres. Idem pour le cas où votre support pour les pieds serait trop bas. Il existe toujours un moyen de faire cet exercice, avec un peu d'imagination.

Si vous utilisez des tréteaux et que vos mains, au lieu d'être alignées comme sur l'illustration, se font face (les tréteaux sont donc parallèles), ce n'est pas problématique et cela n'entravera en rien votre progression.
Vous pouvez, à l'aide de sangles disponibles en magasin de bricolage, attacher vos chaises ensemble et prévenir ainsi leur glissement. Il suffit de passer la sangle autour de deux des pieds de chaque chaise.

➔ **Attention aux chaises trop molles**, vous pouvez, en vous enfonçant trop, souffrir d'un inconfort important au niveau des poignets, et même de sérieuses douleurs. Mieux vaut faire l'exercice sur les poings dans ce cas. Pliez alors plusieurs fois des serviettes et posez-les à plat sur l'assise de la chaise, ce qui ajoutera du confort pour vos poings.

A2 Cet exercice est souvent très difficile pour de nombreux pratiquants. **Le passage de A1 à A2 s'avère source de stagnation, de frustration**, et oblige rapidement à adopter des techniques antistagnation (*voir page 61*). Il est possible de faciliter votre progression en procédant par palier. Au lieu d'adopter immédiatement une hauteur de un mètre pour le support des pieds, passez par plusieurs étapes. Commencez par une hauteur de soixante centimètres. Lorsque vous pourrez faire environ huit répétitions par série (ou que vous stagnez), passez à quatre-vingts centimètres. Puis passez à un mètre, puis un mètre vingt… et même cent-quarante centimètres. Il est intéressant de revenir ensuite à soixante centimètres et de remonter palier par palier en cherchant, à chaque fois, à battre les performances atteintes lors du précédent passage. Vous pouvez ainsi faire plusieurs passages, de soixante à cent-quarante centimètres (si votre environnement le permet, sinon adaptez selon vos possibilités) au sein du même niveau.

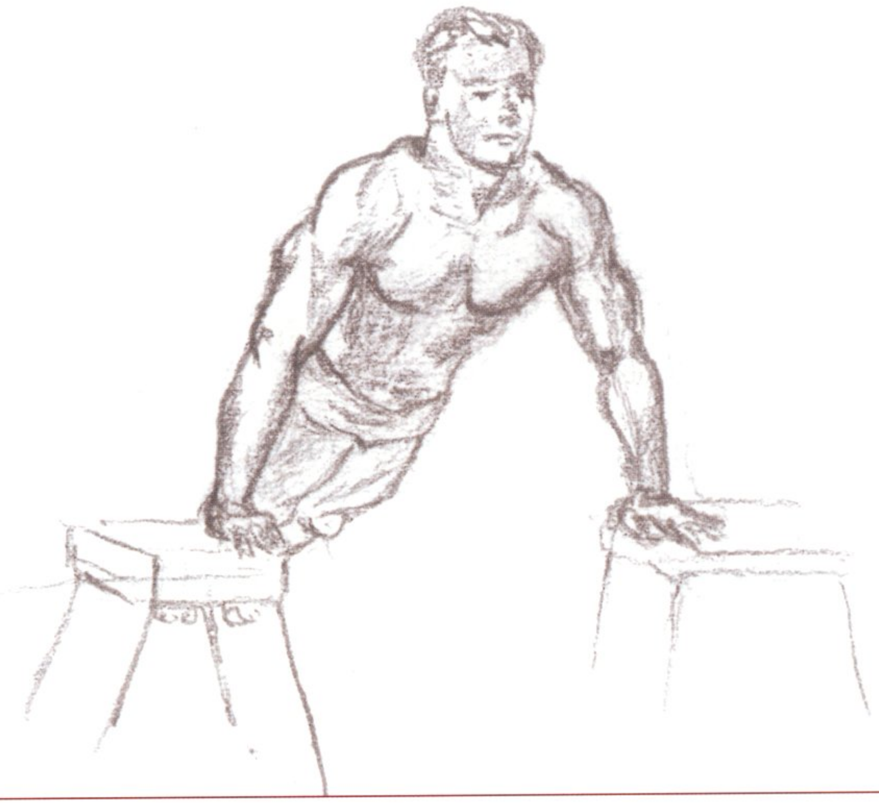
➔ **Par exemple** : au niveau 2, vous pouvez commencer avec un support pour les pieds de soixante centimètres. Dès que vous atteignez huit répétitions par série, passez à quatre-vingts centimètres. Dès que vous atteignez les huit répétitions par série, passez immédiatement à un mètre, etc. Quand vous atteignez cent-quarante centimètres, revenez à soixante centimètres. Vous êtes toujours au niveau 2.
La hauteur de référence reste cependant d'environ un mètre. C'est cette hauteur que vous devez utiliser pour déterminer vos objectifs (et donc le passage au niveau supérieur). Les autres hauteurs ne sont que des hauteurs facilitant votre progression vers de bonnes performances atteintes avec les pieds à un mètre de hauteur.

Bien sûr, si votre support le plus élevé est de quatre-vingt centimètres, votre hauteur de référence sera de quatre-vingt centimètres. Et si vous atteignez d'excellentes performances avec les pieds à cent-quarante centimètres du sol, vous pourrez conserver **A**2 à cent-quarante centimètres.

Le nombre de répétitions visé en fin de cycle, avant de passer au niveau 3 (si vous êtes au niveau 2), doit correspondre à vos objectifs force/volume (*voir page 28*).

A3 Afin de bénéficier d'une bonne amplitude de travail, votre corps ne doit pas rester droit. Votre poitrine doit toucher le support à chaque répétition. Ceci est valable, mais moins flagrant, pour **A**4 et **A**5. Vous devez profiter de cette position pour apprendre à garder le ventre sous tension tout en respirant profondément. À partir de **A**6, votre corps doit rester bien droit pour éviter toute cambrure.

La position des coudes doit être « naturelle », ne cherchez pas à les éloigner ou à les rapprocher absolument du corps. Ce qui compte, c'est d'adopter la position qui vous permette d'être à l'aise, sans douleurs, et de battre régulièrement vos records.



A4, A5

Il n'est pas toujours facile de trouver les supports adéquats, bien qu'un meuble bas et quelques livres empilés suffisent souvent à régler la question. Vous pouvez cependant considérer ces exercices différemment. Conservez vos mains sur des supports de quarante-cinq centimètres et surélevez plutôt vos pieds. Vous devez garder à l'esprit que, pour **A**4, la différence entre la hauteur de vos pieds et celle de vos mains est de trente-cinq centimètres, alors que pour **A**5 elle est de vingt-cinq centimètres. Ainsi, pour **A**4, si vos pieds sont sur un support de quarante centimètres (une chaise) et vos mains sur un support de soixante-quinze centimètres (une table), c'est bon.

A9

Le support pour les mains peut être supérieur à vingt centimètres, à condition que le support pour vos pieds soit également plus élevé, de manière à ce que la différence de hauteur entre vos pieds et vos mains soit toujours de vingt-cinq centimètres.

Si vous êtes assez fort, il est possible d'augmenter la hauteur du support pour les pieds. En procédant par étapes, vous pouvez ainsi placer vos pieds à soixante centimètres, puis quatre-vingts, voire même cent, cent-vingt centimètres ou davantage. Vous devez adapter la hauteur du support pour les mains afin de garder une amplitude totale sans que votre front ne vienne cogner le sol…

A10, A11

L'exécution d'un mouvement circulaire demande de ne pas conserver un corps droit. Celui-ci se plie et se tend au fur et à mesure du mouvement.

A12

Vous n'êtes pas obligé de placer vos mains sur le bord des chaises, comme l'indique l'illustration, pour réaliser l'exercice. Elles peuvent très bien se trouver légèrement en arrière, à condition que vos chaises ne soient pas trop molles au centre, ce qui risquerait de vous abîmer les poignets. **A**12 est un exercice difficile. Entre **A**3 et **A**6, il y a des étapes intermédiaires (**A**4, **A**5) qui permettent de surcharger très progressivement les muscles ciblés. Il est possible, et même souhaitable, de créer ces étapes entre **A**6 et **A**12. Référez-vous pour cela aux solutions données *page 85* pour l'exercice **A**2.

Vous pouvez aussi, si vous recherchez une force et une endurance maximales, procéder par Boucles. Si votre objectif est de réaliser des séries de trente répétitions, et que vous avez déjà réussi trente répétitions par série à A6, faites alors un premier passage (niveau 2 puis 3 puis 4) avec **A**12 pieds à soixante centimètres de hauteur, puis un deuxième passage avec **A**12 pieds à quatre-vingts centimètres de hauteur, etc. Vous trouverez plus de détails dans la partie de ce livre consacrée à la Boucle (*page 33*).

B Lorsque vous exécutez cet exercice, vous devez « tendre les bras ». Cela ne signifie pas qu'il faille verrouiller les bras. Autrement dit, sauf si vous effectuez des pauses courtes (*page 41*), il ne faut pas, en haut du mouvement, bloquer vos coudes en rejetant votre poids vers l'arrière. Vous devez remonter, à chaque fois, sans aller jusqu'à l'extension complète (coudes bloqués).

Plusieurs écartements sont possibles pour cet exercice, de quarante à soixante-dix centimètres. Si soixante-trois centimètres restent la base, afin d'obtenir un ciblage efficace des pectoraux sans être trop limité par la fatigue des triceps, il est quand même possible d'adopter un écartement plus large (soixante-dix centimètres) en cas de pectoraux récalcitrants, ou bien de diminuer l'écart (jusqu'à quarante centimètres) pour cibler davantage les bras.

Ainsi, lors d'une Boucle (*page 33*), si vous êtes satisfait de vos pectoraux, vous pouvez adopter un écartement allant de quarante à cinquante-cinq centimètres pour solliciter davantage les triceps. Les chiffres donnés restent des moyennes. En effet, un pratiquant de grande taille devra adopter un écartement plus important qu'un pratiquant de petite taille pour cibler les mêmes muscles.

Par exemple, si vous mesurez un mètre quatre-vingt-dix, cinquante à cinquante-cinq centimètres sera l'écart adapté pour faire passer les triceps avant les pectoraux. Si vous mesurez un mètre soixante, vous devrez réduire l'écart.

Vous devez vous pencher légèrement en avant pour descendre le plus bas possible sans vous blesser les épaules. N'effectuez pas cet exercice en conservant le buste vertical, perpendiculaire au sol.

Contrôlez toujours la descente afin de vous arrêter avant que vos épaules soient trop étirées et ne deviennent douloureuses. Ne vous laissez jamais tomber !

> Certains pratiquants, surtout les débutants, peuvent ressentir des douleurs au niveau des clavicules, ainsi que des douleurs au moment où ils lâchent les barres parallèles. Ce sont des douleurs d'adaptation qui passent généralement en quelques semaines. Afin de les réduire, en attendant que votre buste se renforce, pensez à relâcher lentement vos mains à la fin de chaque série. Vous desserrez vos mains en douceur et la douleur sera très nettement atténuée.

Cherchez également un mode d'exécution qui vous convienne. Certains se sentent bien avec les coudes très près du corps, d'autres préfèrent bien écarter les coudes durant le mouvement. Ce qui compte, c'est que la position permette une progression rapide et sans douleurs.

Si, malgré cela, des douleurs d'épaules ou de clavicules persistent, remplacez **B** par **A**12 pendant quelques semaines (**A**12 doit être effectué avec l'amplitude demandée à **B**). Puis, revenez à **B** en évitant de forcer lors des premières séances.

N'oubliez pas de plier des serviettes que vous déposerez sur le dossier de chaque chaise afin d'avoir une prise large et confortable. Plus la prise sera large et confortable, plus vous éviterez les douleurs articulaires et musculaires, et plus vous progresserez rapidement en force.

B1, B2

Les indications valables pour **B** le sont également pour **B**1 et **B**2. Si vous remplacez **B**1 par **A**12, ce dernier sera effectué avec l'amplitude de **B**1. Si vous remplacez **B**2 par **A**12, ce dernier sera effectué avec l'amplitude de **B**2.

Lorsque **A**12 devient le premier exercice de votre séance (en remplacement de **B**), et que vous souhaitez remplacer **A**6 (deuxième exercice de la séance) par un exercice plus dur, il est bien sûr déconseillé d'utiliser à nouveau **A**12. Placez donc **A**9 après **A**12 et avant **A**2.

C1, C2, C3

Ces exercices peuvent être remplacés par **C**5 ou **C**6, mais avec, à chaque fois, l'amplitude de l'exercice remplacé. Par exemple, si l'on remplace **C**1 par **C**5, ce dernier devra être effectué avec l'amplitude de **C**1.

E1, E2, E3

Ces trois exercices peuvent être réalisées sans se tenir avec les mains. Dans ce cas, l'intérêt est de solliciter plus fortement encore vos cuisses, de développer davantage la force, le volume, tout en exerçant votre équilibre. Il faut déjà être fort avant de réaliser ces exercices sans se tenir. Ainsi, si vous pouvez effectuer six séries de quinze répétitions à l'un ou l'autre de ces exercices, il est possible de les faire sans aucun support. Mais vous devrez recommencer à six fois sept répétitions afin d'apprendre à vous concentrer sur une exécution parfaite.

Vous constaterez que l'exercice, pratiqué sans se tenir, demande de bien davantage contrôler la descente de chaque répétition car les bras ne sont plus là pour amortir la chute.

Veillez également à ne pas vous tortiller pour faciliter l'effort de remontée. Vous devez être régulier et rectiligne, comme un piston.

Il est préférable de pousser avec le talon lors de la remontée pour limiter les tensions sur le genou. De même, en cas de douleur au genou, pensez à conserver les muscles des cuisses sous tention durant toutes les séries, cela soulage l'articulation. Ces deux dernières consignes sont valables pour **E**7.

E7

Bien que vous soyez dos au mur, à aucun moment votre dos ne doit toucher le mur. Seul le bout des doigts entre un court instant en contact avec le mur, en position basse de chaque répétition. L'intérêt de ce mouvement est de pouvoir exercer vos cuisses avant vos fessiers car votre remontée est presque verticale. C'est là la grande différence avec **E**1 ou **E**2 où la position penchée en avant (dos droit cependant) est liée à la nature du mouvement. En effet, l'équilibre est assuré bras vers l'arrière avec **E**7 et bras vers l'avant avec **E**1 et **E**2.

F Il est conseillé d'exécuter cet exercice face à un mur porteur afin de limiter le bruit résultant du choc lors du retour au sol. Ne bondissez pas au milieu d'une pièce, cela accentue les sons générés par les chocs. Si vous habitez un appartement, vos voisins du dessous risquent de vivre un calvaire. Afin d'éliminer totalement les bruits, pensez à amortir au maximum le retour au sol en freinant dès que vos pieds rentrent en contact avec le sol (ce sont les cuisses et les mollets qui font ce travail d'amortissement). Un contrôle parfait de la descente ne génère presque aucun bruit. C'est d'ailleurs le signe que **F** est parfaitement exécuté. S'il est mal exécuté, vous avez tendance à vous laisser tomber lourdement et vous faites du bruit.

> Dans le but de supprimer le petit « plop » restant une fois le contrôle parfait du mouvement acquis, vous pouvez découper un tapis de gymnastique et empiler les parties afin d'effectuer **F** sur cet empilement. Vous pouvez aussi, plus simplement, plier une couverture de manière à former une bonne épaisseur et vous en servir également comme réducteur de son.

Vos voisins ne sauront même pas que vous bondissez tel un kangourou, juste au-dessus de leurs têtes. Si vous rencontrez des problèmes d'équilibre, vous pouvez poser légèrement le bout des doigts sur le mur en position basse, juste avant de rebondir.
Vous n'êtes pas obligé de lever les bras pour réaliser **F**. Ainsi, ceux qui ont un plafond trop bas ne seront pas gênés.

G Si cet exercice vous paraît trop facile, si vos séries sont trop longues, pensez à vous recroqueviller toujours plus lors de chaque répétition. Tenez deux secondes en contraction maximale et redescendez lentement. La contraction devient alors beaucoup plus importante que la performance (le record du nombre de répétitions).

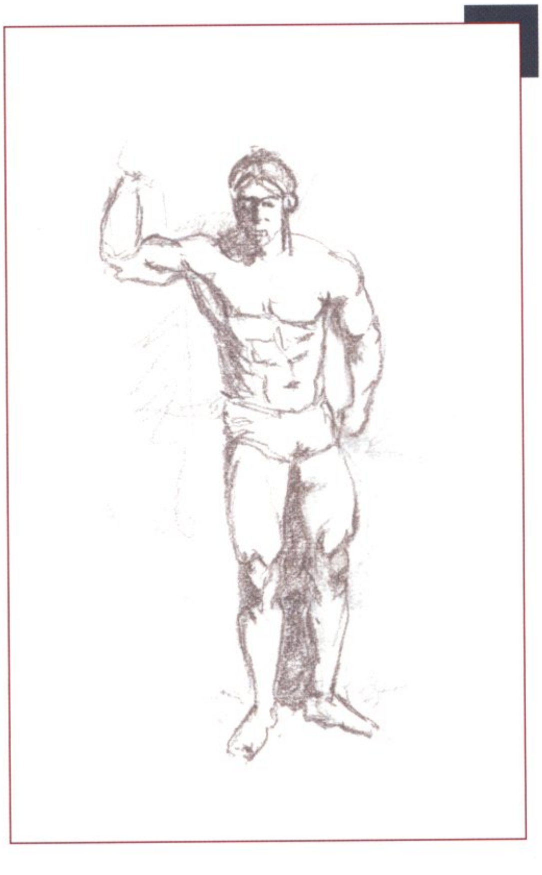
H Attention, cet exercice ne consiste pas à ramener simplement les jambes vers la poitrine. Pensez à davantage vous enrouler qu'à exécuter une flexion au niveau des hanches. Cette dernière est en quelque sorte une conséquence presque passive de l'enroulement de la colonne. C'est cet enroulement qui sollicite vos abdominaux.

I5 Lorque vous réalisez cet exercice avec des sangles, pensez à plier des serviettes et à les glisser dans le creux des sangles afin d'avoir une prise plus large et plus confortable, ne traumatisant pas les mains. Les sangles peuvent être fabriquées avec des ceintures de judo. Nouez-les avec une Boucle de type lacet, ou fixez-les à des mousquetons pour les enlever plus rapidement. Il existe aussi des sangles, pour un prix modique, en magasin de bricolage, avec système de fixation rapide et sûr (plus de deux-cents kilos de résistance par sangle).

I6 Idem I5.

I8 Vos résultats seront meilleurs si vous amenez la barre au niveau de la ligne basse des pectoraux. Si vous faites cet exercice avec une table, le bord de la table touche, à chaque répétition, votre plexus (sauf si vous travaillez en amplitude réduite, évidemment).

J, J1 Il est possible d'effectuer une variante plus dure de chacun de ces exercices en plaçant les pieds plus haut que ce qui est indiqué (soit environ un mètre). Vous pouvez placer vos pieds sur un support de cent quarante centimètres environ. Comme c'est la partie supérieure du pied qui sera en contact avec le support, il est préférable de mettre des chaussures de sport ou de placer des serviettes pliées sur le support afin d'éviter de souffrir au niveau du cou-de-pied (le dessus du pied vers la cheville).



K Pour bien faire cet exercice, il faut veiller à ne pas lever les coudes trop tôt lorsque l'on tend les bras. Inconsciemment, on décolle (même légèrement) les coudes du sol dès le début de l'extension car cela facilite le mouvement. Il faut faire l'inverse, forcer pour plaquer les avant-bras au sol en tendant les bras, jusqu'au moment où les décoller du sol devient inévitable si on veut terminer l'extension (tendre complètement les bras). En procédant ainsi, vos sensations seront bien supérieures. Vous pousserez moins avec les épaules et davantage avec les triceps.

K2 Si **K**2 est douloureux pour vos coudes, commencez d'abord par chercher une position moins traumatisante. Écartez plus ou moins les mains, écartez plus ou moins les coudes. Si malgré plusieurs tentatives pour obtenir un mouvement de meilleure qualité, vous souffrez toujours des coudes, remplacez **K**2 par **K**, en suivant les indications de **K** en ce qui concerne les amplitudes et la hauteur du support pour les mains.

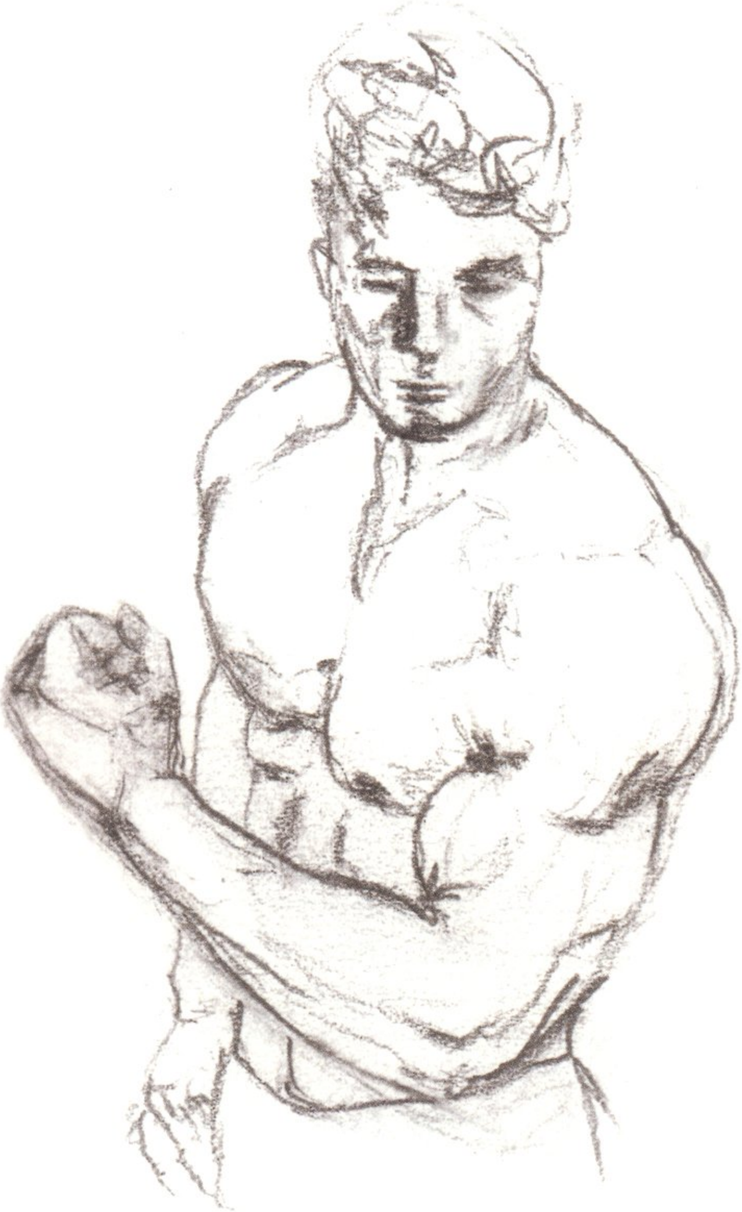
Lorsque vous parvenez à un niveau élevé à **K**2 et que vous trouvez les niveaux supérieurs de **K**2 trop difficiles à réaliser, trop acrobatiques, remplacez **K**2 par **K**2 spécial (*page 105 du tome 1)* ou **K**3.

M Une façon simple et sûre de réaliser cet exercice consiste à utiliser un meuble ou un tréteau pour placer vos hanches et une barre de traction fixée dans l'encadrement d'une porte pour bloquer vos pieds. Fixez la barre de façon à ce que vos pieds soient plus bas que vos hanches.

Enroulez une serviette autour de la barre pour le confort de vos chevilles.

> Si vous n'avez pas de tréteau ou de meuble assez haut, vous pouvez exercer vos lombaires en statique. Il suffit d'une simple chaise ou d'un tabouret avec, toujours, la barre de traction pour bloquer vos pieds. Vous chercherez alors à rester le plus longtemps possible le corps à l'horizontale, fixe, dans la position de Superman, les bras tendus vers l'avant. Ne cambrez jamais et pensez à conserver tout le temps le ventre plat et tendu. Si vous dépassez les deux minutes, il est alors possible de tenir un objet lourd à bout de bras.

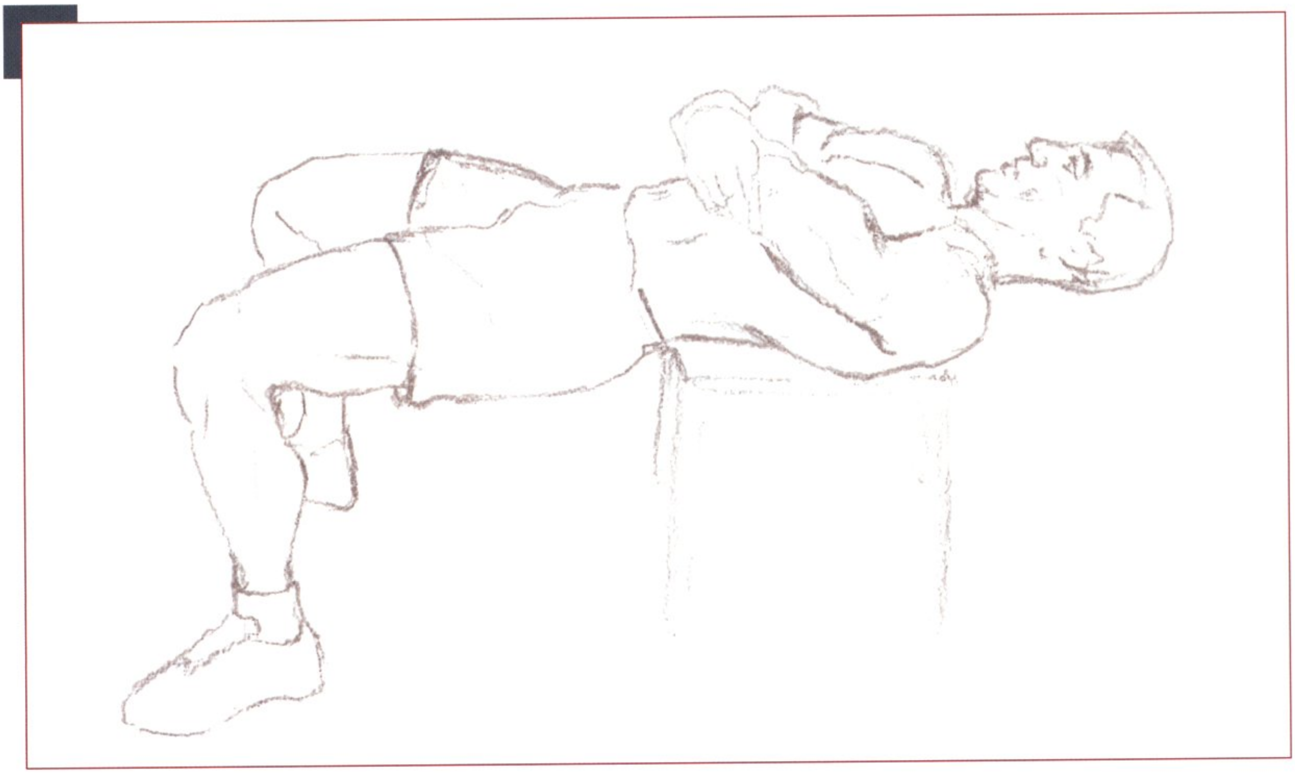
M1 Cet exercice est beaucoup plus efficace quand il est exécuté après plusieurs séries de **M** effectuées en statique. Par exemple, deux séries de **M** statiques, suivies de deux séries de **M**1 (avec ou non un objet lourd tenu à bout de bras) renforcent considérablement vos lombaires. L'objet lourd peut être un gros dictionnaire ou un baril de lessive. En effet, lorsque les bras sont tendus, il n'est nul besoin de tenir un poids énorme à bout de bras pour bien travailler vos muscles lors de l'exécution de **M** ou **M**1.



N Comme pour **M** et **M1**, il est possible (et très pratique) de bloquer ses pieds sous une barre de traction placée dans l'encadrement d'une porte.
On peut faire également **N** à l'envers, le tronc sur un meuble par exemple, avec les jambes dans le vide. C'est très efficace. Attention cependant à ne pas remonter les jambes jusqu'à l'horizontale, cela peut être dangereux pour le dos en accentuant la cambrure lombaire.

N1 **N1** peut être réalisé avec les pieds bloqués, comme pour les exercices précédents. L'avantage est de pouvoir se concentrer plus parfaitement sur la contraction des muscles ciblés par l'exercice.

O Cet exercice est délicat. Le souci de la performance peut en faire un exercice dangereux, alors que son exécution rigoureuse, associée à des étirements réguliers du bas du corps en font un exercice de base, indispensable, très efficace. Le ventre doit être rentré autant que possible durant toute la série et vous devez penser à souffler dès le début de la remontée. Une expiration profonde rend certes l'exercice plus difficile, mais il en devient plus efficace et sans danger. La rotation se fait alors que vous avez déjà effectué environ le tiers de la remontée. Si vous sentez que votre dos se creuse lorsque vous entamez la rotation, c'est que vous l'avez entamée trop tôt, alors que vous étiez encore trop bas.



P

Ce qui est valable pour **O** l'est également pour **P**. Le ventre reste rentré tout le temps que dure la série et vous devez souffler profondément dès que vous commencez à remonter, puis inspirer profondément en redescendant tout en gardant le ventre rentré.

Q1, Q2

Il est très important de suivre le descriptif de chacun de ces exercices. Le réflexe habituel, pour les pompes sur une seule main, est de prendre la position des pompes classiques, mais en se tenant sur une seule main. C'est une erreur qui peut être préjudiciable à votre dos. En effet, l'effort unilatéral (un seul bras pousse) entraîne une tension de tout le corps. Et il est impératif de décaler la jambe opposée au bras qui travaille, afin de répartir la tension sans risquer de vriller la colonne durant l'effort. Si les deux pieds sont sur le même plan, une tension extrême va se porter sur le bas du dos. Certains pratiquants, peu nombreux en fait, peuvent la supporter des années sans dommage. La plupart, en revanche, compenseront l'effort du haut du corps avec le bas du dos, et la blessure risquera de survenir.

> En décalant la jambe opposée, vous obtenez un maximum de confort permettant de sentir la plus grande partie de la tension dans le buste. Ainsi, si vous exercez le bras droit, vous n'avez plus besoin de vous concentrer à l'extrême pour éviter que l'épaule gauche s'abaisse au moment où vous tendez le bras, avec une rotation simultanée du buste et une vive tension sur les lombaires.

En bref, ne faites jamais ces exercices avec les pieds sur le même plan.

S

En cas de vertige lors de l'exécution de cet exercice, cessez votre série immédiatement. S'il vous manque encore une série, reposez-vous et faites-la, les vertiges ne reviendront peut-être pas. Il ne s'agit pas, pourtant, de tracer une croix définitive sur cet exercice. Lors de chaque séance, testez-vous à nouveau sur cet exercice, sans appréhension. Cessez chaque série dès que les vertiges apparaissent. Avec le temps, ces sensations désagréables vont disparaître et vous pourrez réaliser un entraînement productif.

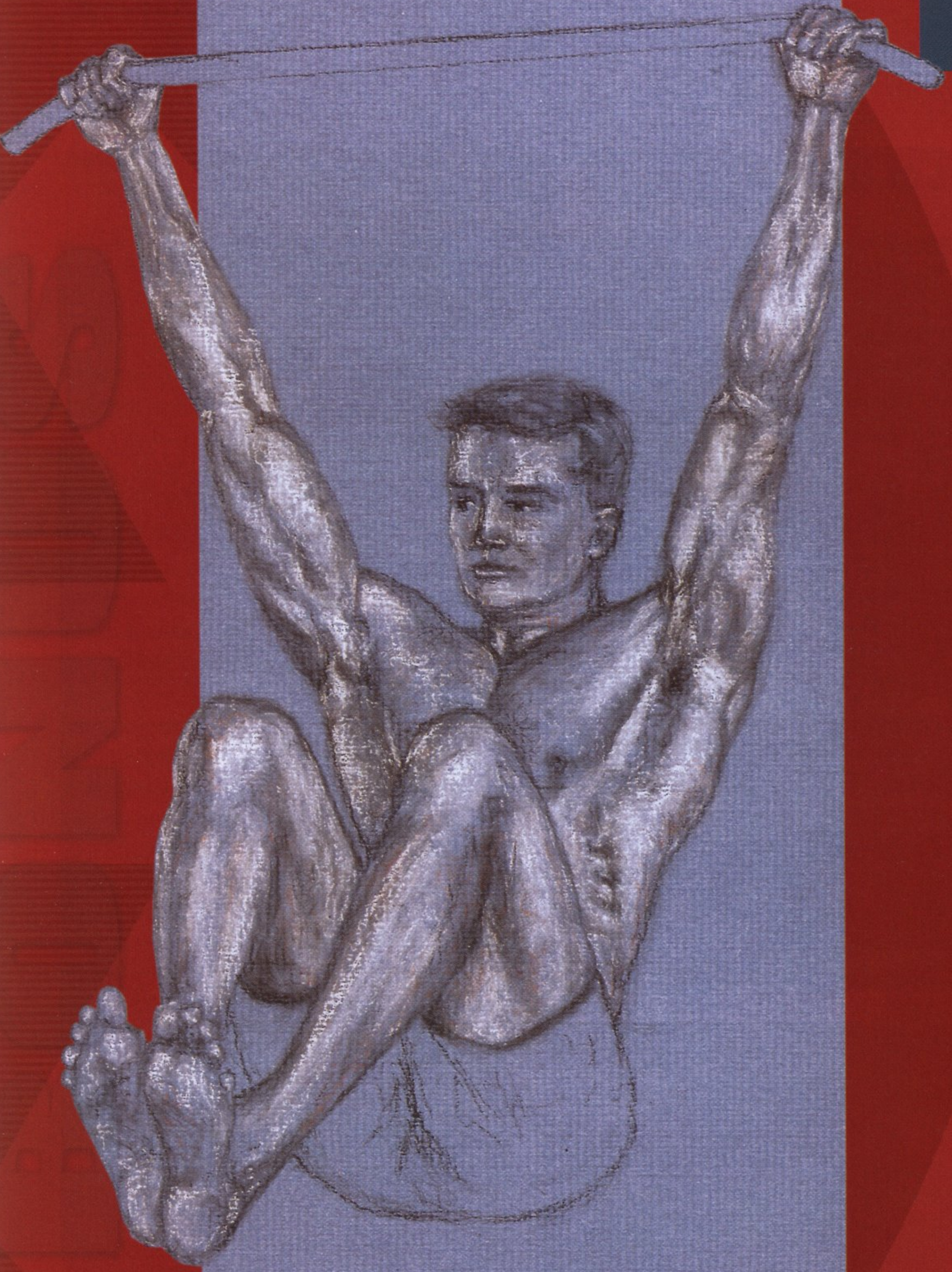
T

Pour un maximum de confort, fixez votre barre de traction dans l'encadrement d'une porte et enroulez une serviette tout autour. Déterminez la hauteur de fixation afin que le dessus du pied soit en contact avec la barre, alors que le talon seul sera en contact avec le sol.

W Pour ceux qui n'ont pas envie d'attendre les niveaux supérieurs pour exercer leurs mollets, il est possible d'intégrer cet exercice dès les premiers niveaux. Il faut alors le placer juste après **F** (deux minutes de repos entre **F** et **W**). Effectuez une série à droite suivie sans repos d'une série à gauche. Reposez-vous vingt-cinq secondes et recommencez trois fois. Lorsque vous aurez l'habitude de bien contrôler le mouvement en allant lentement, vous pourrez tester un rythme très rapide (comme si vous cherchiez à sprinter). Faites toujours le maximum de répétitions à chaque série, sans exagérer, sans aller jusqu'à l'épuisement.

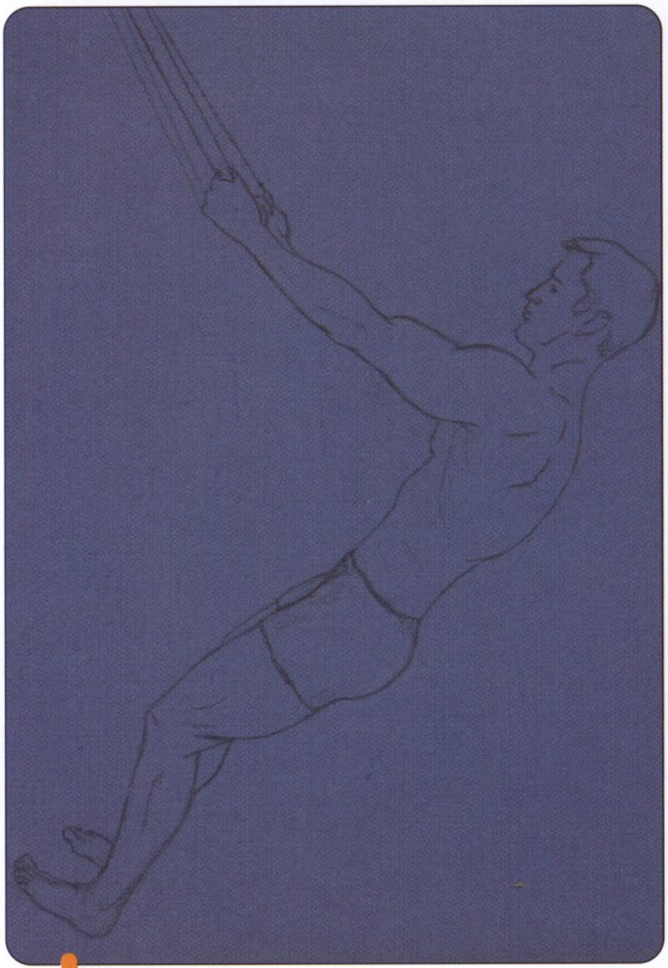
Z Si cet exercice vous cause des douleurs aux poignets, réfléchissez à l'écartement de vos mains. Peut-être que celles-ci sont trop rapprochées. Comme pour de nombreux exercices, les douleurs peuvent être causées par de mauvaises positions. Il faut savoir remettre en question son entraînement et visualiser les positions de chaque segment du corps durant l'exécution, pour tenter d'autres positions, afin d'expérimenter pour toujours plus de confort, toujours plus de réussite.

CHAPITRE
6



BONUS

a. Les biceps



EXERCICE :

1 – Posez une serviette pliée dans le creux de chaque sangle pour un meilleur confort et attrapez chaque sangle, mains en supination (paumes vers vous).

2 – Vos pieds sont à la verticale de la barre (pour débuter le mouvement et bien le comprendre).

De quoi avez-vous besoin ?

- De deux sangles avec fermeture de sécurité (facile à trouver en magasin de bricolage), d'un point de fixation pour chaque sangle situé à une hauteur suffisante (barre de traction ou tout autre point d'attache).
- Si vous utilisez une barre, celle-ci doit être fixée à une hauteur supérieure de 20 centimètres minimum à la vôtre (soit 2 mètres si vous mesurez 1 mètre 80).
- S'il n'est pas possible de la fixer aussi haut, il vous faudra plier davantage les jambes (pendant l'exécution de l'exercice) pour que la condition qui suit soit respectée.
- Lorsque vous débutez cet exercice (bras pliés), l'extrémité des sangles doit parvenir à la hauteur de vos yeux. Débuter signifie ici « lorsque vous vous testez pour la première fois à cet exercice ».
- Il vous faut assez de longueur de sangles pour faire le mouvement.
- Si vous ne pouvez fixer la barre à la hauteur demandée, vous serez donc obligé, pour avoir suffisamment de longueur de sangles, de plier davantage les jambes, afin qu'en position d'arrivée vos mains soient à la hauteur de vos yeux.

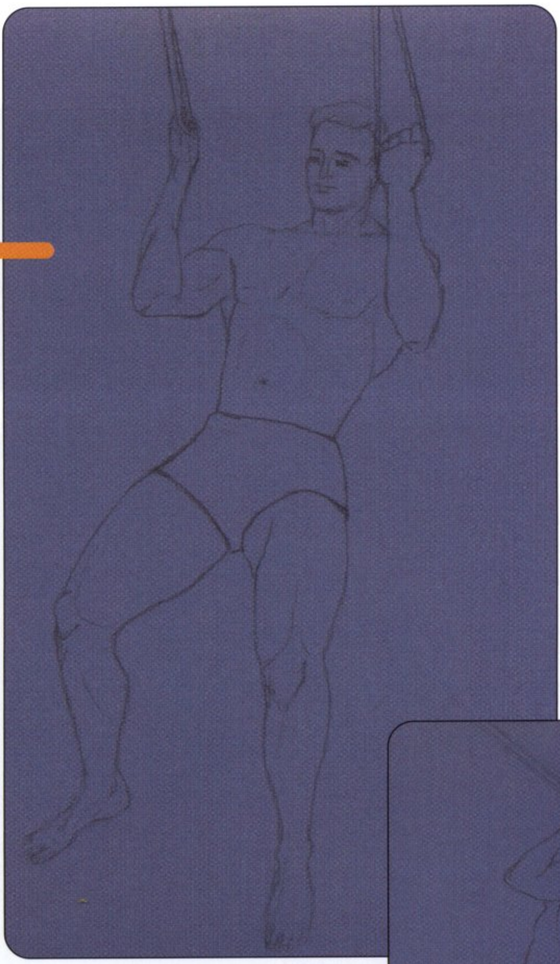
3 – Laissez-vous partir en arrière, votre poids reposant sur les talons, bras tendus. Vos jambes sont légèrement pliées (sauf dans le cas où la barre fixe est trop basse et où vous devez donc plier davantage les jambes). Si vos talons glissent, gardez les pieds à plat au sol.

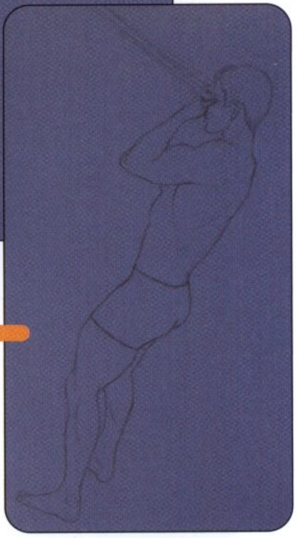
4 – Faites une flexion de l'avant-bras sur le bras, en bougeant à peine le bras, pour amener vos mains vers vos épaules (vos coudes doivent reculer le moins possible). En fin de mouvement, vos poignets sont en flexion complète.

5 – Gardez la tête dans le prolongement du corps. Ne cambrez pas les reins, gardez le ventre ferme et tendu.

6 – Tendez vos bras en laissant repartir le poignet vers l'avant, et en bougeant à peine le bras. Vous pouvez opter pour une extension totale ou pour une extension partielle. L'extension totale est plus dure et exerce complètement le biceps en demandant un effort important à l'avant-bras. L'extension partielle (s'arrêter avant que le bras ne soit complètement tendu) élimine une partie de la tension dans l'avant-bras et conserve une tension maximale sur le biceps. Voir à ce sujet les illustrations.

7 – Si l'exercice est trop facile, allongez la sangle de 10 centimètres. Donnez-vous 10 centimètres de longueur en plus chaque fois que vous avez bien progressé.





Notes :

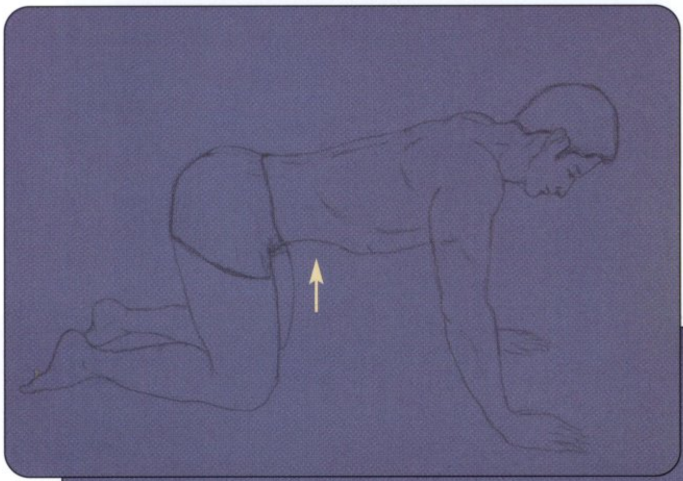
– Achetez des sangles de couleur claire et un feutre indélébile. Faites une marque, très précise, au feutre, tous les dix centimètres sur chaque sangle. Entre chaque marque, notez un chiffre (1, 2, 3, 4, etc). Cela vous permettra de retrouver très rapidement la bonne longueur de sangle à chaque séance.

– Cet exercice peut aussi se faire talons décollés (en appui sur le premier tiers de la plante des pieds) : les sensations sont différentes.

B. Le transverse

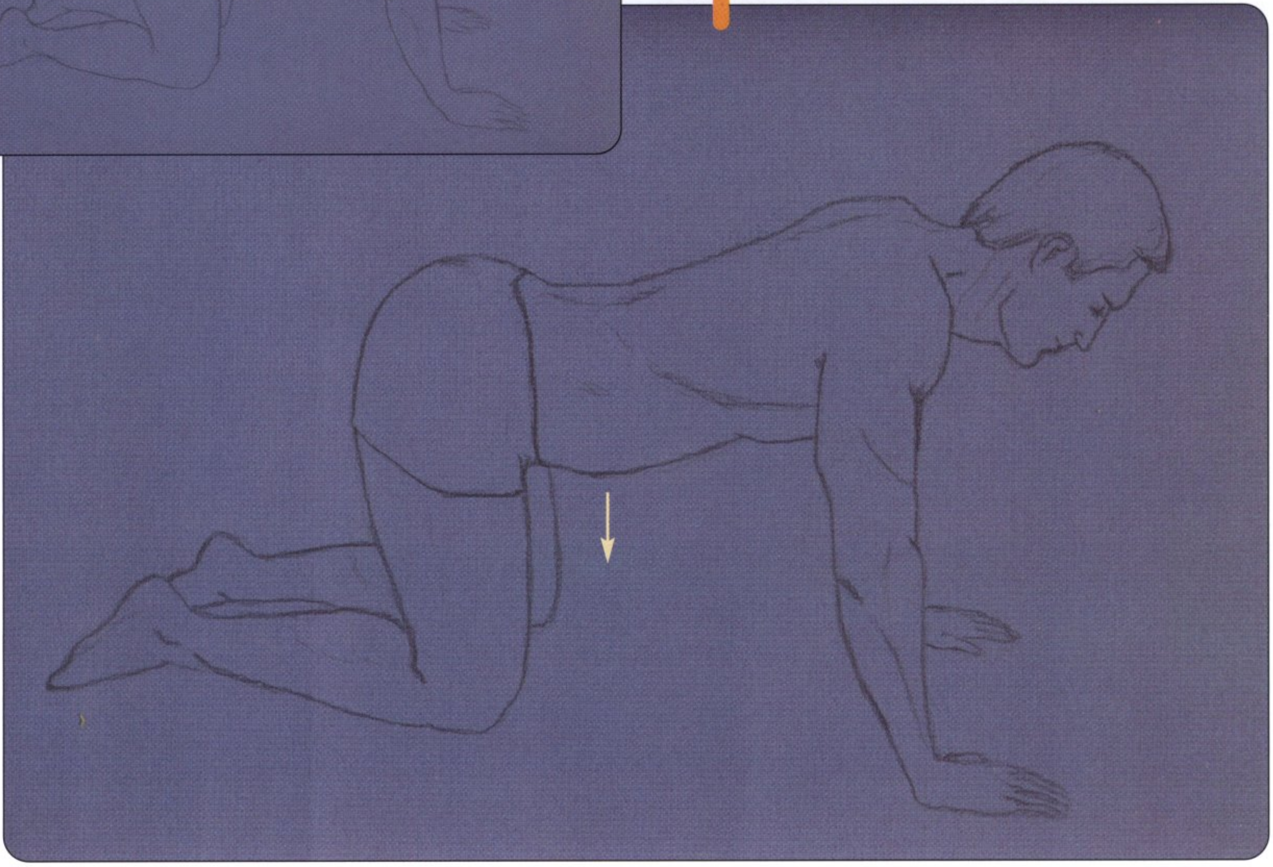
Un ventre plat

- Cet exercice ne fait pas que tonifier votre transverse, ce muscle invisible et pourtant fondamental pour obtenir un ventre plat. C'est un outil incontournable pour prévenir les problèmes de dos et même atténuer grandement les problèmes de douleurs dues aux hernies discales.



EXERCICE :

1 – Mettez-vous à quatre pattes, le bas du dos creusé (sans excès) (*voir page 98*).



2 – Inspirez en gonflant le ventre (laissez faire la gravité), puis soufflez fortement en rentrant progressivement le ventre au maximum.

3 – Une fois arrivé au maximum de contraction possible, restez deux secondes dans cette position puis relâchez lentement votre ventre en inspirant.

4 – Recommencez.

5 – Lorsque vous rentrez le ventre, comme lorsque vous le gonflez, n'allez surtout pas trop vite : il faut bien contrôler le mouvement et mettre plusieurs secondes pour arriver à la contraction complète (on souffle à la fois fort et lentement). Et plusieurs secondes pour gonfler votre ventre.

6 – Il faut faire au moins quinze répétitions par série et au moins trois séries. Prenez une à deux minutes de repos entre chaque série.

Un dos en bonne santé

- Si vous avez une hernie discale et après accord de votre médecin, il faut faire cet exercice plusieurs fois par jour (au moins trois fois) pendant dix minutes. N'hésitez pas, les résultats seront à la hauteur de vos espoirs.
- Cet exercice est le complément indispensable des assouplissements pour avoir un dos en bonne santé.

ATTENTION :

– La cambrure de votre dos durant l'exercice ne doit pas être forcée.

– Ne décambrez pas le dos pour rentrer le ventre plus facilement (la tentation peut être d'arrondir un peu le dos pour creuser encore plus le ventre. C'est ce qu'il ne faut pas faire). Le bas du dos reste creusé en permanence.

Cet exercice doit être intégré à votre séance d'assouplissements (voir page 80). Si vous n'avez pas le temps de faire vos assouplissements après la musculation, faites au moins cet exercice (trois séries). Vous pouvez enchaîner avec l'exercice du diaphragme.

C. Les ischio-jambiers

Un exercice difficile

- La barre doit être fixée près du sol, dans l'encadrement d'une porte par exemple.
- Pliez un tapis ou des serviettes et placez-les sous vos genoux afin que ceux-ci ne soient pas en contact avec le sol. Vos genoux doivent être « dans le vide ». Vous pouvez utiliser également des coussins.
- La serviette (ou le tapis) sera, si possible, placée sur une cale afin de pouvoir tendre complètement les jambes sans que le buste soit en contact avec le sol. Au début, la cale ne sera pas indispensable car très peu de pratiquants sont capables de descendre jusqu'au sol en contrôlant le mouvement.
- Mettez des coussins au sol devant vous, lors des premières séances, en cas de chute incontrôlable.
- L'objectif est de tendre complètement les jambes puis de remonter à la force de l'arrière des cuisses.
- C'est un exercice très difficile. Mais tout un chacun peut parvenir à le maîtriser.

➔ EXERCICE :

Si c'est impossible ou trop dur, deux types d'exécution de séries sont possibles :

Les séries de type 1 :

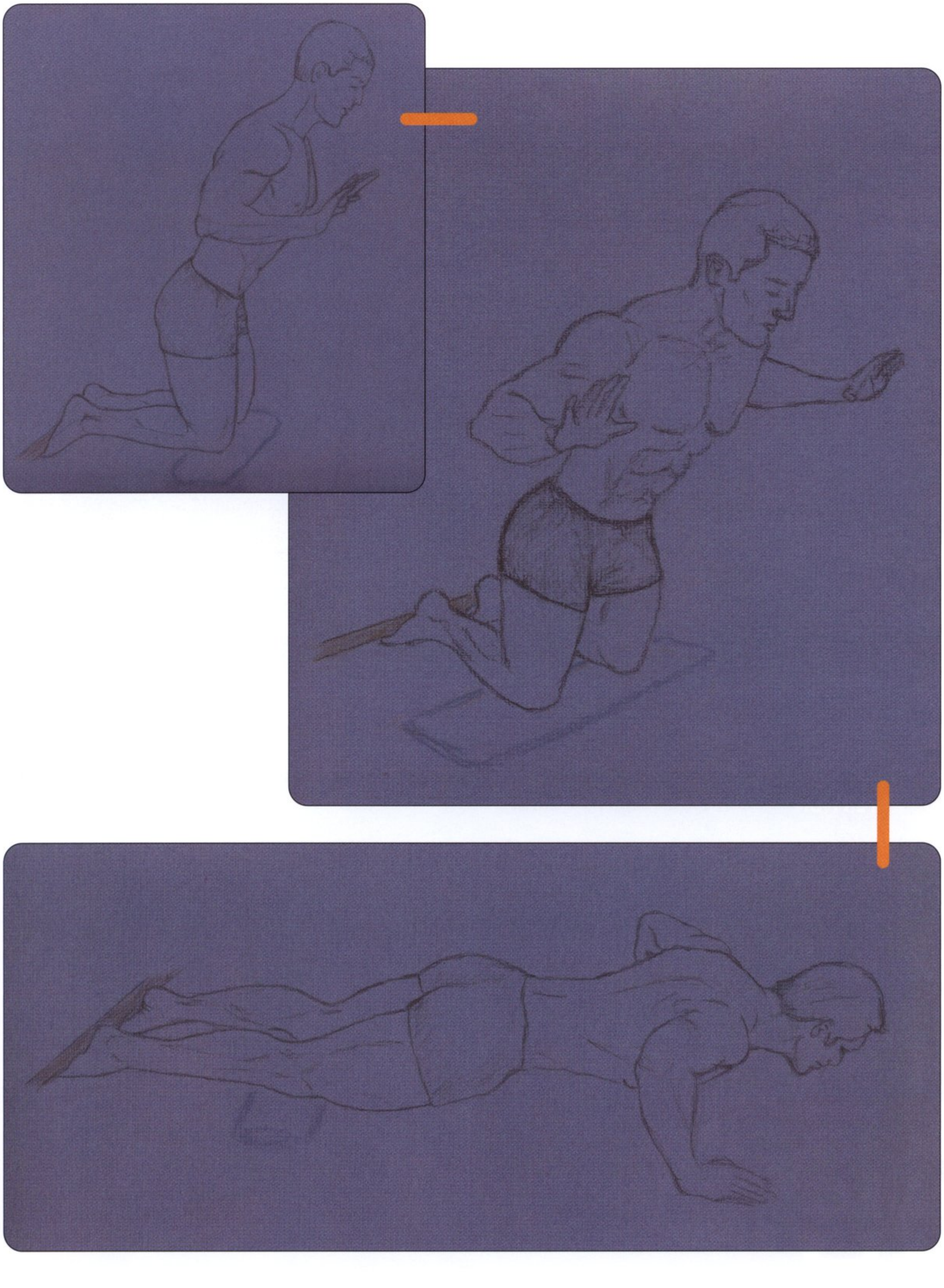
1 – On se laisse tomber en freinant autant que possible la chute et on se réceptionne au sol en position de pompes bras écartés.

2 – Pour remonter, on s'aide de la force des bras (on fait une pompe) en se concentrant bien sur la contraction des muscles de l'arrière des cuisses.

3 – Ce sont ces muscles qui font l'essentiel de l'effort, les bras ne sont là que pour soulager un peu le poids du corps.

4 – Pensez à bien répartir votre effort afin d'obliger les ischio-jambiers à se contracter durement, sans exagérer au point de vous blesser.

5 – Vous devez vous aider en faisant des pompes de manière à assurer au moins dix répétitions à chaque série. Les mains décollent du sol le plus tôt possible. L'effort réalisé aux pompes est



donc assez explosif, comme pour des pompes « claquées ». Explosif et concentré à la fois.
Il est conseillé de placer des coussins ou serviettes pliées au sol, à l'endroit où vos mains vont atterrir, afin de protéger vos poignets.

Les séries de type 2 :

1 – Commencez par des amplitudes réduites. Faites le maximum de répétitions en descendant aussi bas que possible ; vos mains, dans ce cas, ne touchent pas le sol comme sur l'illustration.

2 – Cherchez toujours la limite lors de la descente : vous devez sentir qu'en descendant un peu plus bas, vous allez perdre le contrôle et tomber. Avec le temps, vous pourrez descendre de plus en plus bas (*voir programmes page 48*).

3 – Contrôlez bien le mouvement car, si vous n'avez pas la force pour descendre et que vous allez trop vite, vous risquez de vous blesser. En résumé, on descend aussi bas que possible sans s'aider et on remonte, même si l'amplitude est, pour les débutants, minuscule…

ATTENTION

- Ne pas cambrer le dos. Mieux vaut sortir un peu les fesses et garder le ventre tendu (plat).

CHAPITRE
7

CENT QUESTIONS / CENT RÉPONSES

a. Méthode

Question 1

Puis-je modifier les programmes de chaque niveau ?

C'est absolument déconseillé si vous êtes débutant, si vous avez moins d'un an de pratique sérieuse. Ces programmes ont été conçus afin de vous assurer une progression optimale avec un minimum de risques de blessures et un équilibre corporel très satisfaisant.

Seuls ceux qui ont parfaitement intégré les processus de progression et d'optimisation de cette progression peuvent commencer à élaborer leurs propres programmes. Atteindre ce niveau de maîtrise de la méthode demande du temps. Ne brûlez pas les étapes. La méthode ne peut rien pour les impatients qui, voulant aller trop vite, refusent d'écouter et passent à côté de l'essentiel.

Question 2

J'ai un problème de symétrie, comment y remédier ?

L'asymétrie est un problème banal qui touche la majorité des êtres humains. On la détecte rarement chez les autres, sauf si elle est très marquée, car l'œil s'habitue et se trouve rarement face à une image fixe rendant parfaitement compte de l'asymétrie. On la détecte plus facilement chez soi, surtout si l'on passe beaucoup de temps à se regarder, à se détailler.

Pour améliorer la situation, il faut se concentrer, durant l'effort, sur la partie musculaire qui vous paraît en retard. Votre position doit être parfaite, mais votre concentration est double pour le muscle sous-développé. Visualisez-le, cherchez à le sentir travailler, se contracter : entrez en contact avec lui.

Question 3

Mes mains lâchent avant mes abdominaux lorsque j'exécute H.

Vous manquez encore de force dans les mains. Ce n'est qu'une question de temps. Aussi, en attendant, faites moins de répétitions en allant plus lentement, en vous concentrant davantage sur l'exécution.

Question 4

Je suis très motivé pour exercer mes mollets dès le niveau 2. Comment faire ?

Il faut faire **W** après les cuisses, selon le même protocole que pour **F** ou **E** (quatre à six séries, *voir page 48*).

Question 5

Lorsque j'exécute A2, le sang me monte à la tête et c'est très désagréable.

Entre chaque répétition, quand vous êtes en position haute, bras tendus, relevez la tête et respirez profondément avant de descendre à nouveau. La sensation va grandement s'atténuer. Avec le temps, vous finirez par ne plus ressentir cette gêne.

Question 6

Au niveau 1.1, est-ce la première série qui sert de référence pour changer d'exercice ou faut-il réaliser le même nombre de répétitions à chaque série ?

C'est la première série qui compte. Aussi, si l'on vous demande de faire huit répétitions à un exercice avant de changer pour un exercice plus dur, il vous suffit de faire huit répétitions à la première série pour être autorisé à changer d'exercice.

Question 7

J'ai déjà atteint un bon niveau avec la méthode et je souhaite renforcer mes avant-bras.

Deux solutions simples : enrouler une serviette autour de la barre de traction afin d'augmenter la largeur de la prise (plus la barre est « grosse », plus les avant-bras devront travailler), ou passer deux serviettes épaisses par-dessus la barre de manière à ce qu'elles pendent, puis agripper la serviette de gauche avec la main gauche et la serviette de droite avec la main droite et effectuer ses tractions ainsi. Comme vos serviettes ne sont pas nouées, il va falloir serrer fort pour ne pas lâcher et tomber.

Question 8

Quelle est la différence entre K1 et K2 ?

Avec **K**1, on va beaucoup plus loin qu'avec **K**2 où les pieds de la chaise bloquent les avant-bras. Les sensations sont donc différentes et le développement également différent. Par contre, **K**2 spécial est très proche de K1, sauf que… l'un s'effectue sur un support fixe, l'autre sur un support rotatif (une barre qui tourne lors de l'exécution).

Question 9

Je ne sens pas mes biceps lors des tractions.

Ne pas sentir ses biceps ne veut pas dire qu'ils ne travaillent et ne se développent pas. Mieux vaut ne pas trop chercher à épuiser ses biceps si l'on veut progresser aux tractions car le dos ne pourra jamais être sollicité à fond avec des biceps exténués. Faites donc tout d'abord passer le dos avant les biceps, puis modifiez l'entraînement par la suite.

Avec un peu d'expérience, on peut appliquer la technique spécifique pour les bras (*voir page 49*).

Question 10

Que faut-il penser de la congestion qui survient pendant l'entraînement ?

La congestion n'est pas considérée comme un facteur favorisant à coup sûr le développement. Cependant, elle est un indicateur objectif de bonne ou mauvaise séance. Si vous congestionnez beaucoup et dès le début de la séance, c'est que vous avez bien récupéré de la séance précédente, c'est donc très bon signe. Si votre congestion est faible ou disparaît très rapidement (parfois en cours de séance), c'est que votre récupération n'est pas satisfaisante. Si ce manque de congestion persiste, reposez-vous quelques jours ou tentez une miniboucle (*page 64*). Ceux qui ont déjà de longs mois de méthode derrière eux passent un jour un cap décisif : celui de la super congestion. Du jour au lendemain, les muscles se mettent à congestionner beaucoup plus qu'auparavant. Le gonflement en fin de séance est énorme. Cet événement est très positif. Il signifie que votre capacité de récupération a augmenté, que vos muscles vont se développer, progresser, encore plus rapidement, et que vous allez perdre plus facilement vos graisses en cas de régime.

Entraînez-vous assidûment, et le jour où vous passerez le cap de la super congestion, vous saurez que vous venez de rentrer dans une nouvelle ère.

Question 11

L'exercice F est-il mauvais pour les genoux ?

Sauf problèmes pathologiques, vous ne risquez rien si vous respectez scrupuleusement les consignes d'exécution de cet exercice. Ne vous laissez donc jamais tomber brutalement. Freinez fortement le retour au sol.

Question 12

Quel est l'intérêt de boire du jus de fruit pendant les séances ?

Il s'agit principalement d'éviter les coups de pompe (*voir page 55*). Ce n'est pas nécessaire si votre récupération ainsi que votre condition physique sont bonnes.

Question 13

Pourquoi inverse-t-on la respiration pour H ?

Il est tout à fait possible d'utiliser une respiration classique. L'intérêt d'inverser la respiration est de permettre une meilleure concentration afin d'exécuter correctement l'exercice. Il s'agit d'enrouler sa colonne et pas de faire une simple flexion au niveau des hanches. En inversant la respiration, vous êtes davantage conduit à faire le bon mouvement. Si vous pouvez respirer de façon plus classique tout en parvenant à enrouler convenablement votre colonne (la flexion des cuisses étant quasiment passive), il n'y a aucun problème.

Question 14

Faut-il toucher la poitrine lorsque l'on fait H ?

Ce n'est pas indispensable au début. Avec une expérience plus conséquente de l'entraînement, il peut être très intéressant de se concentrer afin de se rapprocher au maximum de la poitrine lors de chaque répétition. Vous obtiendrez de meilleures sensations avec moins de répétitions et c'est bon pour la souplesse dorsale.

Question 15

Qu'est-ce qu'un « mode » ?

Ce terme, invention des pratiquants que l'on retrouve sur les forums d'internet, n'existe pas dans le livre. Si vous surfez et que vous êtes décontenancé par l'utilisation fréquente de ce terme, sachez qu'il signifie simplement que vous effectuez un nombre de séries déterminé avec un nombre de répétitions à chaque série constant. Ainsi, si l'on vous parle de « **B** mode 8 », cela signifie que la personne réalise six séries de huit répétitions, ou qu'elle cherche à le faire. Si elle dit qu'elle a « validé le mode 8 », cela signifie qu'elle a été capable d'effectuer huit répétitions à chaque série.

Question 16

Peut-on effectuer X avec une barre lestée ?

Certainement pas. Cet exercice de rotation, si l'on charge, peut être vraiment dangereux. Autant se concentrer sur une contraction totale de la ceinture abdominale tout le temps que dure la série (ventre rentré).

Question 17

En fin de série, il m'arrive de terminer sans vraiment respirer, je me sens étouffé.

Votre envie de terminer à tout prix la série, de battre absolument vos records, nuit à votre concentration, ainsi qu'à votre vigilance. Il est vraiment important de ne pas terminer une série en apnée. Pour cela, pensez à faire une pause courte (*voir page 41*), bras tendus, afin de respirer profondément avant de terminer votre série en vous concentrant tout autant sur la performance que sur la respiration synchronisée.

Question 18

Il est conseillé d'utiliser un meuble d'un mètre dix pour réaliser A12, le mien ne fait que soixante-dix-sept centimètres.

Si vraiment vous n'avez pas le choix, conservez cette hauteur en passant de niveau en niveau. Mais il existe des solutions. Vous pouvez empiler des livres, des coussins, ou poser un meuble bas sur votre support de soixante-dix-sept centimètres. Il est ainsi facile de monter jusqu'à un mètre. Vous pouvez aussi utiliser des supports pour vos mains plus bas que des chaises (on trouve des tabourets en plastique d'environ trente centimètres de hauteur en grande surface).

Question 19

Je pèse plus de cent kilos et j'ai du mal aux tractions.

Le plus simple et efficace consiste à commencer par **C**4, puis passer à **C**5, **C**6 et ensuite **C**1, comme expliqué dans le livre. Cependant, si vous avez du mal avec **C**1, revenez à **C**4 et recommencez le cycle jusqu'à **C**1 en cherchant à battre les records atteints, pour chaque exercice, lors du premier passage. C'est ce que l'on appelle une « Boucle ». Faites autant de Boucles que nécessaire jusqu'à ce que **C**1 se débloque.

Question 20

Je n'ai qu'une poutre chez moi pour faire les tractions.

Si vous ne pouvez pas fixer une barre de traction chez vous, mais que vous disposez quand même d'une poutre, passez deux sangles autour de la poutre, fixez-les ; et glissez une barre de traction au creux des sangles.

Question 21

Une partie de mon corps ne se développe pas autant que je le souhaiterais.

Si vous n'avez que quelques mois de méthode, c'est tout à fait normal de constater des disparités dans le développement. Certains muscles réagissent très vite, d'autres sont beaucoup plus lents à se développer. Ne soyez pas trop pressé, le corps s'équilibre peu à peu au fil des mois. Et quand vous avez assez d'expérience de la méthode, que vous avez appris à bien ressentir vos muscles, à identifier les exercices qui font chez vous réagir chaque partie de votre corps, vous pouvez procéder à des expériences en bouleversant l'ordre des exercices, en en retirant certains, en en rajoutant d'autres.

Soyez donc avant tout patient. Vos pectoraux peuvent très bien mettre longtemps à réagir, contrairement à ceux d'un ami qui a commencé la méthode en même temps que vous, tandis que vos épaules s'élargissent à vue d'œil et pas les siennes. Peut-être que dans six mois la tendance s'inversera.

La méthode a été élaborée pour favoriser l'équilibre musculaire.

Question 22

Peut-on bloquer ses pieds pour réaliser l'exercice P ?

Oui, c'est tout à fait possible si vous êtes trop faible au début pour l'effectuer tel qu'il est décrit dans le livre. Bloquez vos pieds sous un meuble ou sous votre barre de traction, fixée dans le cadre de votre porte, mais très près du sol. N'oubliez pas de vous tester régulièrement afin de savoir si vous pouvez réaliser **P** sans bloquer vos pieds. Pensez à ne jamais cambrer le dos en remontant. Il faut au contraire arrondir le dos et rentrer le ventre tout au long de la série, sans bloquer sa respiration.

Question 23

Vaut-il mieux remplacer I par I8 ou par I3 ?

Si vous n'avez pas la possibilité d'installer une barre longue pour effectuer les tractions larges, il faut tout d'abord déterminer si vous pouvez faire **I**8. Si vous ne pouvez faire **I**8, le problème se résout de lui-même et vous n'avez pas à vous angoisser au sujet des tractions larges. Faites **I**3, en adaptant les amplitudes selon que c'est **I**, **I**1, **I**2 ou **I**7 que vous remplacez.

Si **I**8 est réalisable, il peut être intéressant d'alterner **I**8 et **I**3 (une séance avec **I**8, la suivante avec **I**3). N'oubliez pas, également, d'adapter les amplitudes. Mais, avant d'expérimenter cette alternance, attendez d'avoir un bon niveau à **I**8 (relisez le descriptif de cet exercice).

Question 24

Comment faire avec S, Y et X ?

Les exercices **S** et **Y** sont présentés au niveau 4. Ensuite, dès que l'on passe au niveau 5, il n'est pas spécifié qu'il faille les faire. Pourquoi ? Parce que leur exécution à partir du niveau 5 dépend de la volonté de chacun. Si vous avez envie de les faire, n'hésitez pas. Vous pouvez les faire une fois par semaine, deux fois ou même trois fois, selon votre motivation.

Beaucoup de pratiquants envisageant une perte de gras souhaitent faire l'exercice **X**. Il en est de même pour cet exercice que pour **S** et **Y** : si vous êtes très motivé, placez cet exercice juste après les exercices habituels ciblant les abdominaux (soit avant **K**2 si vous êtes au niveau 4).

Question 25

Quand je réalise B, j'ai l'impression que mon sternum va exploser.

La solution de base consiste à descendre moins bas et à resserrer les supports (diminuer l'écartement). Quand vous serez plus aguerri, vous pourrez, progressivement, écarter à nouveau les supports. Si l'exécution de **B** reste douloureuse, remplacez-le par **A**12.

Question 26

Je vais passer des tests et je dois impérativement progresser à I3.

Cet exercice intervient relativement tard dans la méthode. Aussi, en cas de préparation d'un test imposant **I**3, deux solutions sont possibles : remplacer **C**1, **C**2, **C**3 par **I**3 (en adaptant les amplitudes) puis, en toute fin de séance, ajouter une série de **I**3 en amplitude complète. Soit suivre normalement la méthode et ajouter en fin de séance trois séries de **I**3 en amplitude complète, espacées d'une minute de repos.

Question 27

Je voudrais bien fixer une barre de traction mais j'ai peur d'abîmer mon mur.

Il est possible de répartir la pression effectuée par la barre sur chaque mur en utilisant des planchettes de bois. Coupez, ou faites découper dans un magasin de bricolage, un carré de bois d'au moins vingt centimètres par vingt centimètres, et d'un centimètre d'épaisseur environ. Glissez chaque planchette entre les extrémités de la barre et le mur. Si vous utilisez un bois tendre (sapin ou pin), la barre va légèrement s'enfoncer dans le bois lorsque vous la fixerez et votre installation sera solide et sûre.

Question 28

J'ai tendance à diminuer l'amplitude en fin de série, surtout pour B et ses variantes.

Diminuer l'amplitude pour dire que l'on a fait une répétition de plus, c'est se mentir à soi-même. Il vaut mieux respecter l'amplitude demandée et utiliser les techniques destinées à vaincre la stagnation (*voir page 61* Cependant, de temps en temps, tricher en descendant moins bas pour avoir l'impression de progresser peut faire du bien au moral. Il faut dans ce cas être bien conscient que l'on triche. On fait alors quelques répétitions de plus en trichant pendant une semaine ou deux, puis on revient à l'amplitude demandée. Parfois, cela agit comme une technique antistagnation et un cap peut être ainsi franchi.

Question 29

Les chaises ne sont pas assez solides pour faire B.

Le descriptif de l'exercice propose de nombreuses solutions de remplacement. Étudiez-les. Vous pouvez vous procurer des chaises aux Puces, dans un dépôt-vente, à l'aspect peut-être rébarbatif, mais solides et assez hautes pour faire **B**. Cherchez bien, vous trouverez aussi en magasin de bricolage des tréteaux réglables en hauteur à des prix très abordables.

Question 30

Je voudrais mettre la priorité sur les épaules.

Attendez d'avoir au moins six mois de pratique avant de tester ceci : trois séries d'échauffement avec **J**1, sans forcer ; et une minute de repos entre les séries. Puis trois minutes de repos suivies de trois séries de pompes verticales (en poirier), espacées d'une minute de repos. Encore trois minutes de repos, puis passez à **B**, **B**1 ou **B**2 et faites votre entraînement habituel.

Question 31

Qu'en est-il des temps de repos pour E au niveau 1.1 ?

Il faut exercer la cuisse gauche, prendre deux minutes de repos, exercer la cuisse gauche à nouveau et prendre encore deux minutes de repos avant de passer à la jambe droite et faire de même. À la séance suivante, vous commencerez avec la jambe droite.

Question 32

Peut-on réaliser B les mains à plat ?

Oui. Pratiqué ainsi, l'exercice est très efficace. Les sensations seront différentes mais le développement sera sensiblement le même. C'est, de plus, l'idéal lorsque l'on n'a que deux meubles pour faire **B**.

Question 33

Je veux mincir et je n'arrive pas à faire des séries longues à A1 et A3.

Faites **A**1 avec les pieds au sol et les mains à un mètre de haut. Idem pour **A**3. Quand vous serez assez fort pour faire des séries d'au moins vingt répétitions, vous trouverez un support de soixante-dix centimètres. Puis vous reviendrez ultérieurement à quarante-cinq centimètres.

Question 34

Je fais douze répétitions à C6 au niveau 1 mais pas plus de cinq répétitions à C1.

On peut comprendre que, dans ces conditions, vous craignez de passez au niveau 2. Soit vous décidez de passer au niveau 2 (si l'objectif pour **B** est atteint) en utilisant **C**6 au lieu de **C**1. Soit vous placez **C**1 en début de séance et vous vous concentrez sur la progression de cet exerice, quitte à rester encore quelques temps au niveau 1. Si vous optez pour la première solution, attendez de faire au moins six fois douze répétitions en amplitude partielle avant de retester **C**1.

Question 35

Y a-t-il un nombre maximal de répétitions pour E1 ?

Si vous êtes capable de faire au moins six séries de quinze répétitions par jambe, vous pouvez passer à **E**2 dès le niveau 2 (en commençant par six séries de six répétitions par jambe). Si vous pouvez réaliser six séries de quinze au minimum à **E**2, tentez **E**2 sans vous tenir (*voir page 89*).

Question 36

J'ai atteint des résultats corrects au niveau 1, pourtant je n'arrive toujours pas à faire B.

Dans ce cas, il faut se fixer des objectifs plus élevés pour la série des **A**. Remplacez **A**6 par **A**12 et visez au moins huit répétitions à **A**12 avant de vous retester à **B**. Si vous faites beaucoup de répétitions à **A**12, **A**2 et **D**, vous réussirez à faire **B**.

Question 37

Mes pectoraux sont très bien développés, sauf le bas qui me paraît en retard.

Premièrement, être patient. Ensuite, ne pas hésiter à monter dans les niveaux pour voir si le retard se comble. Parvenu à un niveau d'entretien ou au niveau 13, il faudra modifier l'ordre des exercices ciblant la poitrine jusqu'à obtenir des sensations nouvelles et une modification de la forme de vos pectoraux.

Question 38

Je n'arrive plus à progresser à C3, même en le plaçant en début de séance.

Remplacez **C**3 par **C**1 pendant quelques temps afin de débloquer la situation. Lorsque vos performances à **C**1 auront considérablement augmenté, vous reprendrez **C**3 en commençant en douceur (quelques séances sans trop forcer).

Question 39

Après deux mois de méthode, je ne fais pas beaucoup plus de pompes qu'avant sur une seule série poussée au maximum.

C'est normal si les tests de départ n'ont pas été exceptionnels. Un débutant faible va tout d'abord gagner en endurance cardio, en force et en volume s'il mange assez. Puis il verra son endurance musculaire augmenter peu à peu au fur et à mesure que le nombre de répétitions par série augmentera. Au niveau 5, la progression en endurance musculaire sera beaucoup plus évidente et indiscutable. Ainsi, un pratiquant réalisant cinquante pompes au test du niveau 1 progressera plus vite en endurance musculaire qu'un pratiquant réalisant seulement vingt pompes. Mais, au niveau 5, le débutant le plus faible aura très certainement, au minimum, doublé ses résultats des tests.

Question 40

J'ai plus de difficulté à progresser à une jambe qu'à l'autre.

Il faut alors mettre les deux jambes à niveau : la jambe la plus forte doit attendre la jambe la plus faible. Ne jamais en faire plus pour une jambe que pour l'autre.

Question 41

Je voudrais faire des abdominaux tous les jours pour les faire apparaître plus vite.

C'est inutile et cela peut même être contre-productif en épuisant ces muscles qui ont besoin de repos comme tous les muscles. Ce qui importe pour faire apparaître les abdominaux, c'est l'alimentation et la dépense énergétique globale. Mieux vaut manger moins et sainement (beaucoup de protéines, peu de lipides et de glucides) et ajouter du jogging.

Si vous souhaitez avant tout obtenir du volume, ne cherchez pas à voir apparaître vos abdominaux, ce sont deux objectifs contradictoires. Il faut d'abord manger beaucoup pour prendre du volume (du muscle et un peu de gras) puis faire un léger régime avec du cardio pour perdre le gras excédentaire et voir apparaître (enfin) vos abdominaux.

Question 42

F1 est-il traumatisant pour le genou ?

Non, il permet au contraire de le renforcer. Si vous souffrez des genoux en exécutant **E** ou **F**, vous pouvez remplacer **E** par **F1** (six séries comme pour **E** en restant le plus longtemps possible dans la position à chaque série). Lorsque vous réalisez six séries de deux minutes en moyenne, **F1** peut être remplacé par **F3**. Si vous souffrez des genoux en effectuant **F1**, allez consulter un spécialiste.

Question 43

Je n'arrive pas à grossir.

Cela signifie que l'alimentation quotidienne n'est pas assez abondante. Une alimentation abondante et fréquente (jusqu'à six repas par jour) provoque nécessairement une prise de poids. Ne pas hésiter à aller demander à votre médecin qu'il vous prescrive un stimulant de l'appétit.

Question 44

J'ai un bon passé sportif, puis-je commencer directement au niveau 7 pour travailler plus largement mon dos ?

C'est à éviter. Il faut toujours commencer par le niveau 2, le dos étant déjà bien sollicité par l'agencement particulier des exercices. Vous prendrez ainsi de la force, de l'endurance et votre dos réagira encore mieux lorsque vous serez au niveau 7. La patience est nécessaire pour profiter au mieux de la logique de la méthode et en tirer tous les bénéfices.

Question 45

J'ai déjà un bon bagage sportif et je souhaite entraîner mes mollets dès le niveau 2.

Inspirez-vous des séances proposées au niveau 13. Vous devez exercer vos mollets après **F** avec quatre à six séries par mollet et vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Vous pouvez aussi enchaîner sans pause une série du mollet droit et une série du mollet gauche, prendre quinze secondes de repos et recommencer quatre à cinq fois cet enchaînement.

Question 46

Comment faire pour ouvrir la cage thoracique ?

Les exercices de la méthode, pratiqués en séries longues et rapprochées, contribuent à l'ouverture de la cage. Pensez à inspirer profondément à chaque répétition. N'oubliez pas d'exercer le diaphragme pour détendre les muscles de la poitrine et des côtes et laisser du jeu à votre cage hors des séances d'entraînement. Le jogging pratiqué à un rythme correct (une bonne vitesse) est un bon complément. Plus vous serez souple, également, plus vous libérerez votre cage.

Question 47

J'ai l'impression de ne pas développer mes trapèzes.

Ces muscles sont sollicités intensément par la méthode et rares sont les pratiquants parvenus au niveau 4 qui n'ont pas des trapèzes développés. Cependant, certains n'ont pas cette chance et possèdent des trapèzes récalcitrants. Il faut savoir que, dans ce cas, les séries longues sont plus efficaces que les séries courtes pour stimuler les trapèzes. Il vaut donc mieux viser un mode trente à **A**3 qu'un mode treize à **A**12. De plus, pour inciter vos trapèzes à réagir, vous pouvez utiliser la combinaison **R** + **S**. Six séries de **R** avec vingt-cinq secondes de repos suivies de six séries de **S**, toujours avec vingt-cinq secondes de repos, situées en tout début de séance, vont vous aider à mieux sentir ces muscles. Autrement dit, **R** et **S** doivent être effectués avant **B** (**B**1, **B**2).

Question 48

Le temps de repos effectif entre chaque série est-il de vingt-cinq ou de trente secondes ?

Prenez toujours vingt-cinq secondes de repos complètes avant de recommencer l'exercice. Déclenchez le chronomètre dès la fin de la série et mettez-vous en place seulement après que les vingt-cinq secondes sont écoulées. Le temps de repos effectif sera donc de trente secondes. Il vous faudra en effet environ cinq secondes pour vous remettre en position et commencer la série suivante. Pour être encore plus clair : vingt-cinq secondes de repos total (sans rien faire) et environ cinq secondes pour quitter la position et la retrouver.

Question 49

J'en suis à ma deuxième Boucle et je voudrais changer quelques exercices pour éviter l'ennui.

A2 peut être remplacé par **L**, **H** par **O** ou **P**, **C**3 par **C**6 (toutes les variantes verticales de **C** peuvent être remplacées par des variantes horizontales). Les effets sur le corps seront légèrement différents, mais le changement peut éviter la lassitude et permettre de progresser sur un exercice fondamental comme **B**.

Question 50

Peut-on s'entraîner juste après avoir mangé ?

À part un petit pourcentage d'exceptions, la plupart des gens ne supportent pas de s'entraîner juste après un repas : ils se sentent lourds, nauséeux et parfois vomissent. Vous pouvez vous tester mais, la première fois, attendez au moins deux heures, une fois le repas terminé, avant de vous entraîner. Attendez une heure la fois suivante. Si cela se passe bien, vous pourrez descendre à trente minutes, voire quinze minutes.

Question 51

Je progresse partout sauf à B.

Remplacez **B** par **A**12 pendant quelques semaines. N'oubliez pas d'adapter l'amplitude (**B**1 = **A**12 en descendant à moitié). Allez le plus loin possible à **A**12, puis revenez à **B**. Vous allez vous remettre à progresser à **B**.

Vous pouvez aussi stopper l'entraînement du haut du corps pour ne garder que **B**. Vous ferez ainsi six séries de **B**, trois fois par semaine, plus le bas du corps. Pas de travail du dos, pas de **A**3, pas de **A**2. Vous prendrez une minute trente de repos entre chaque série et vous ne forcerez vraiment qu'à partir de la troisième série. Trois semaines de ce programme vont vous aider à mieux maîtriser cet exercice. Ensuite, retour à l'entraînement de base.

Question 52

Je progresse très bien à B1 et A3, mais je stagne voire régresse à A2.

Cherchez avant tout à aller le plus loin possible à **B**1 et **A**3 sans trop vous préoccuper de **A**2. Quand vous stagnerez à **B**1, au lieu d'utiliser une technique antistagnation, vous diminuerez vos performances à **B**1 et **A**3 afin de vous concentrer uniquement sur la progression de **A**2. Par exemple, si vous atteignez six fois quinze à **B**1, six fois treize à **A**3 et seulement six fois six à **A**2, ce n'est pas grave. Allez le plus loin possible à **B**1 et **A**3 (six fois vingt par exemple) et ne cherchez pas à progresser à **A**2. Ensuite, redescendez (et bloquez) à six fois quinze pour **B**1 et **A**3 et montez **A**2 jusqu'à stagnation.

Question 53

Je progresse plus vite du bas du corps que du haut (en volume) et cela me déprime.

Chacun, en fonction de ses aptitudes, a un mode de progression particulier. Avec une progression optimale et constante en performances, certains vont très bien se développer du buste et voir le bas du corps réagir uniquement en faisant une Boucle (*voir page 33*). D'autres vont réagir immédiatement des cuisses et auront beaucoup de mal avec le buste et les bras. Avec le temps et parfois une Boucle, le buste se mettra au niveau des cuisses. Profitez de ce qu'une partie se développe bien pour l'amener aussi loin que vous le souhaitez.

Question 54

Que dois-je viser comme performances si je veux faire de l'entretien au niveau 4 ?

Il faut conserver un nombre de répétitions proche de votre maximum pour chaque exercice. Ne réduisez pas les temps de repos au début. Avec le temps, vos séries vont vous sembler de plus en plus faciles à réaliser. Vous rentrerez alors vraiment dans l'entretien : des séances sans fatigue aucune. Vous pourrez, si vous le souhaitez, réduire les temps de repos les plus longs. Si, par exemple, vous réalisez six séries de dix répétitions en forçant à **B** au niveau 4, prenez comme base d'entretien pour **B** six séries de huit répétitions.

Question 55

Je suis au niveau 2 et je progresse beaucoup plus vite, en performance, pour les exercices du bas du corps que pour ceux du haut du corps.

Faites **E**1 sans vous tenir (*voir page 89*). Et sautez toujours plus haut à **F** sans dépasser vingt répétitions par série. Si vos cuisses progressent très bien en volume, vous pouvez également supprimer une séance de cuisses par semaine, ce qui vous donnera plus d'énergie pour le haut du corps.

Question 56

Je me sens tendu au niveau des trapèzes. Comment me soulager ?

Le plus agréable et très efficace, c'est le massage. Le mieux est de se faire masser, mais on peut se masser soi-même, un côté à la fois. Faites cinq minutes de l'exercice **X** en respirant profondément et calmement. Poursuivez par l'exercice **U**. Enchaînez avec cinq minutes de **X** et terminez par l'exercice du diaphragme. Un petit masssage là-dessus et vous devriez vous sentir beaucoup plus détendu.

Question 57

Comment gérer une mauvaise séance ?

Il arrive parfois que, malgré une forme paraissant bonne, la séance s'avère assez rapidement catastrophique : les performances sont en chute libre, le moral tombe encore plus bas.

Si c'est vraiment la catastrophe, que vous pensez à autre chose, que vous êtes absolument dégoûté, mieux vaut cesser l'entraînement, prendre une bonne douche et passer carrément à autre chose. Dites-vous que cela ira mieux la prochaine fois.

Si vous sentez que la baisse va être radicale partout, mais que vous conservez l'envie de finir cette séance, pourquoi ne pas passer en 70 %, ou même achever votre entraînement sans compter les répétitions et sans forcer excessivement ?

Question 58

Je suis très mince et je progresse très bien en performance sans progresser en volume.

Si vous parvenez à réaliser d'excellentes performances et à progresser sans problèmes de séance en séance, il va falloir revoir votre façon de vous entraîner. Il est certain qu'un pratiquant très mince et capable de devenir très fort n'a pas intérêt à réaliser trop vite des séries de trente répétitions partout. Il faudra donc penser à manger plus. C'est la première condition, fondamentale et indispensable. Ensuite, vous devrez éviter de progresser trop vite. Vous devrez vous « retenir » de progresser en force. Chaque semaine, une répétition pour chaque série de chaque exercice sera amplement suffisante. Par exemple, si vous faites six séries de quinze répétitions partout le lundi 13, conservez ces performances toute la semaine et faites six séries de seize répétitions le lundi 20. Toute votre attention devra se reporter sur l'alimentation, soit six repas par jour, abondants en glucides et en graisse si votre santé le permet. Vous pouvez même boire de la bière afin de stimuler la prise de poids.

Si vous avez déjà atteint des séries de plus de vingt répétitions, redescendez à quinze répétitions par série et progressez comme cela vient d'être expliqué en mangeant autant que possible.

Des explications complémentaires sont disponibles *pages 28 et 35.*

Question 59

L'échauffement me prépare bien pour le haut du corps, mais mes genoux ne sont pas assez chauds quand j'arrive à E1.

Si vous ne faites pas **E**6 à l'échauffement, faites cet exercice pendant une minute, suivi d'une série de quinze répétitions de **E** par jambe. Vous pouvez le faire lors de l'échauffement de début de séance, ou entre les tractions et **E**1.

Question 60

Peut-on réaliser des séances à 70 % dès le niveau 1?

Bien sûr. Vous disposerez ainsi d'un moyen de récupérer plus facilement et de vous relâcher un peu au lieu d'être en permanence à 100 % de vos capacités. Lorsque la stagnation ou la régression s'amorcent, qu'elles perdurent, le 70 % est salvateur.

Question 61

Je voudrais perdre le peu de gras qui me reste. Puis-je arrêter temporairement la méthode et ne faire que de l'endurance ?

Ce serait une erreur. Cela va entraîner une perte de muscle et pas davantage de perte de gras. C'est l'alimentation qu'il faut revoir : manger très protéiné avec peu de glucides et de lipides. Il faut également adapter l'entraînement de la méthode pour parvenir à faire des séries longues (*voir pages 31 et 37*).

Question 62

Puis-je m'entraîner tous les jours ? Je m'en sens la force.

L'intensité des séances de la méthode est incompatible avec un entraînement quotidien de tout le corps (sauf en début de niveau). Vous ferez certainement quelques progrès au départ mais la stagnation s'installera vite, favorisant l'apparition d'éventuelles blessures et autres signes de surmenage.

Question 63

Un carnet de suivi est-il vraiment nécessaire ?

À moins d'avoir une mémoire phénoménale et un esprit dégagé de toutes autres contraintes (professionnelles, scolaires, affectives), le carnet est le meilleur moyen de savoir avec précision où l'on en est et d'évaluer sa progression à court, moyen et long terme.

De plus, vous pouvez tenir un carnet d'entraînement en ligne (sur certains forums internet) et bénéficier du soutien moral des autres pratiquants, ce qui décuple la motivation.

Question 64

J'ai suivi un régime de prise de masse. J'ai pris beaucoup de muscle, mais aussi du gras et je ne vois plus mes abdominaux. En faisant un régime pour mincir, vais-je perdre mes acquis musculaires ?

Vous ne perdrez pratiquement pas de muscle si vous pensez à diminuer progressivement l'importance de vos repas sans diminuer la quantité globale de protéines. Mangez aussi souvent qu'en prise de masse, mais mangez moins de glucides et moins de lipides.

Vous allez perdre un peu de muscle, mais vos abdominaux vont apparaître et vous paraîtrez plus musclé malgré des mensurations inférieures.

Question 65

Est-il possible de commencer la méthode à quatorze ans ?

L'adolescence est un moment privilégié pour construire des bases musculaires qui seront considérées par l'organisme comme des acquis tout au long de votre vie. C'est-à-dire que ce que vous gagnez à l'adolescence se perdra plus difficilement en vieillissant, et se retrouvera très rapidement si vous avez cessé le sport pendant quelques années et que vous décidez de vous y remettre.

La méthode, ne provoquant aucune surcharge de la colonne, et imposant des efforts d'intensité croissante, est donc conseillée, sauf avis médical contraire.

Les pratiquants ayant débuté la méthode à quatorze ans n'ont pas vu leur croissance cesser. Ils ont continué à grandir normalement et ont acquis rapidement un physique très athlétique.

Question 66

Puis-je exercer mon diaphragme en conduisant ?

Beaucoup de pratiquants cherchent à alléger le poids quotidien de l'entraînement en réalisant par exemple une partie des exercices de souplesse au travail. Il en est de même pour l'exercice du diaphragme qui peut être réalisé au travail, dans les transports en commun et même en voiture.

L'expérience de pratiquants a montré que l'entraînement du diaphragme en voiture, le matin, leur permet de passer dans un état d'hypervigilance et de rester calme au volant. Ils n'ont pas connu de problème de somnolence et apprécient d'arriver au travail détendus. Vous pouvez donc tester cette approche, mais ne persistez pas si vous sentez que vous vous endormez. La relaxation doit accroître votre vigilance. Si elle la diminue et vous ramollit, c'est que le travail du diaphragme en conduisant ne vous convient pas et peut même être dangereux.

Question 67

Je suis obsédé par la « bouée » de graisse autour de mon ventre et je voudrais bien la voir partir rapidement.

Commencez par préciser vos objectifs. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous : prendre du muscle ou perdre de la graisse ? Si vous voulez du muscle, il va falloir accepter de conserver cette méchante petite bouée pendant quelques temps, afin de permettre à vos muscles de grossir grâce à une alimentation adaptée. Ensuite, vous réduirez l'alimentation et votre bouée dégonflera peu à peu jusqu'à disparaître. Si c'est le gras qui doit partir en priorité, et que vous accordez moins d'importance à votre volume, adoptez un régime réduit en calories mais riche en protéines. Ajoutez un peu de cardio (vélo, natation, jogging) et les résultats seront très rapides.

Regardez aussi *pages 31 et 37* .Un pratiquant ayant simplement équilibré son alimentation (en supprimant les aliments néfastes), avec trois séances de méthode par semaine et une séance de cardio de quarante minutes, a pu perdre neuf kilos en dix semaines et a vu sa bouée ventrale disparaître.

Question 68

J'ai un torticolis qui m'empêche de faire les exercices de musculation du buste. Or, je veux perdre du poids. Puis-je, en attendant que passe ce torticolis, augmenter la dose de cardio hebdomadaire ?

Bien sûr. La dépense énergétique sera supérieure et cela ne peut être que positif si vous ne compensez pas en mangeant plus. Essayez de courir le matin et de faire l'entraînement des cuisses et abdominaux le soir.

Question 69

Quel est l'intérêt du niveau 5, à part de voir l'évolution des performances depuis les tests du niveau 1 ?

Au niveau 5, il vous est demandé de progresser sur des séries longues. Votre endurance musculaire est donc exercée en priorité. Vos progrès vont vous permettre de réaliser par la suite de plus gros modes (*voir question 14*), plus facilement, que ce soit au niveau 6 ou lors d'une Boucle. Qui dit plus gros modes, dit plus de force, d'endurance, de volume (si c'est ce que vous recherchez), de perte de graisse, si c'est ce que vous recherchez. Ne bâclez pas le niveau 5.

Question 70

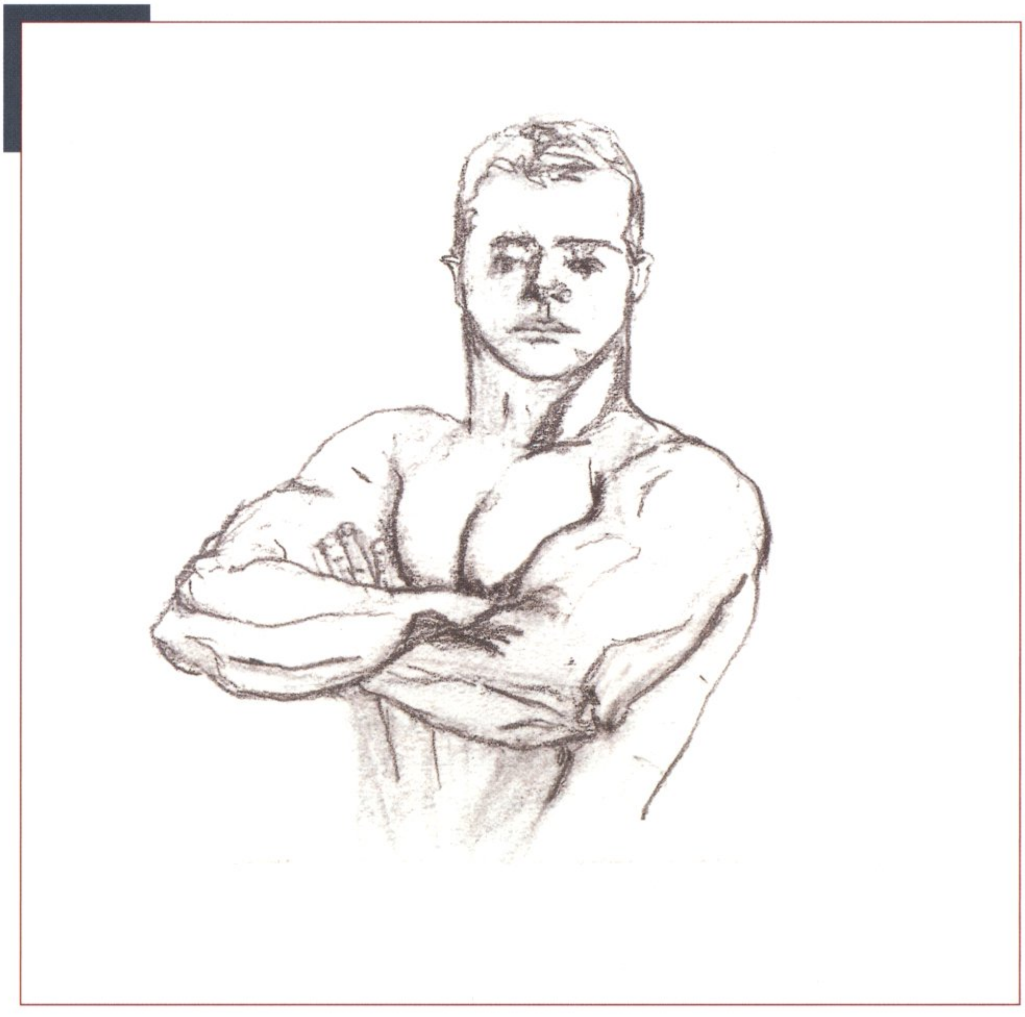
Que faire pour optimiser le temps de repos entre chaque série ?

Repirez profondément, calmement. Ne restez pas sur place, marchez tranquillement en évitant de garder l'œil rivé en permanence sur le chronomètre. Épongez votre transpiration. Dix secondes environ avant de commencer votre série, fixez vos supports du regard et concentrez-vous à nouveau, prêt à sortir le maximum d'énergie.

Question 71

Je me creuse la tête pour trouver où fixer une barre de traction.

Les exercices de substitution sont très efficaces. Cependant, avant de les utiliser, avez-vous fait le tour de toutes les possibilités offertes par votre environnement ? Certains pratiquants désespéraient juqu'au moment où ils ont réalisé qu'il était possible de fixer une barre de traction à la cave.



b. Sports

Question 72

Comment concilier la pratique d'un sport avec la méthode ?

Si votre activité sportive passe avant la musculation (qui n'est considérée que comme un complément), mieux vaudra peut-être ne faire que deux séances de la méthode par semaine afin de ne pas entraver votre récupération.

Si vous tenez à conserver trois séances de méthode par semaine, et qu'une séance de musculation tombe le même jour qu'une séance de votre sport, adoptez le 70 % pour cette séance (*voir page 32*) et réalisez-la de préférence avant votre sport (plus tôt dans la journée, ou juste avant).

Avec le temps, vous pourrez suivre à la fois l'entraînement de la méthode sans aucune restriction en même temps que votre entraînement sportif à fond.

Question 73

Puis-je ajouter de la pliométrie aux séances de la méthode ?

Cela n'est pas conseillé avant d'avoir atteint un bon niveau dans la méthode. Celle-ci sollicite déjà intensément votre organisme. La pliométrie, souvent dangereuse pour les articulations, sera source de traumatismes chez une personne peu entraînée et pas encore capable d'écouter les signes d'alarme envoyés par son corps.

Question 74

Je pratique de la course d'endurance, comment concilier cette activité avec l'entraînement de E et F ?

Il est possible de réduire le nombre de séries à trois pour **E** et trois pour **F**, deux à trois fois par semaine. Mais, avant cela, la solution la plus simple serait de ne faire que deux séances complètes de cuisses par semaine (**E** + **F**) et de ne forcer qu'une seule fois dans la semaine.

Les deux solutions sont à tester. Il est préférable de ne rien faire pour les cuisses une semaine avant une compétition importante.

Ces conseils restent d'ordre général et chacun devra procéder ensuite à la personnalisation de son entraînement, à des tests.

Question 75

Puis-je considérer les entraînements de foot comme de l'endurance utile pour perdre du gras ?

Oui si l'entraînement est régulier (au moins deux fois par semaine). La méthode sollicitant déjà beaucoup le cœur, la partie physique des entraînements de foot la complétera très bien.

Question 76

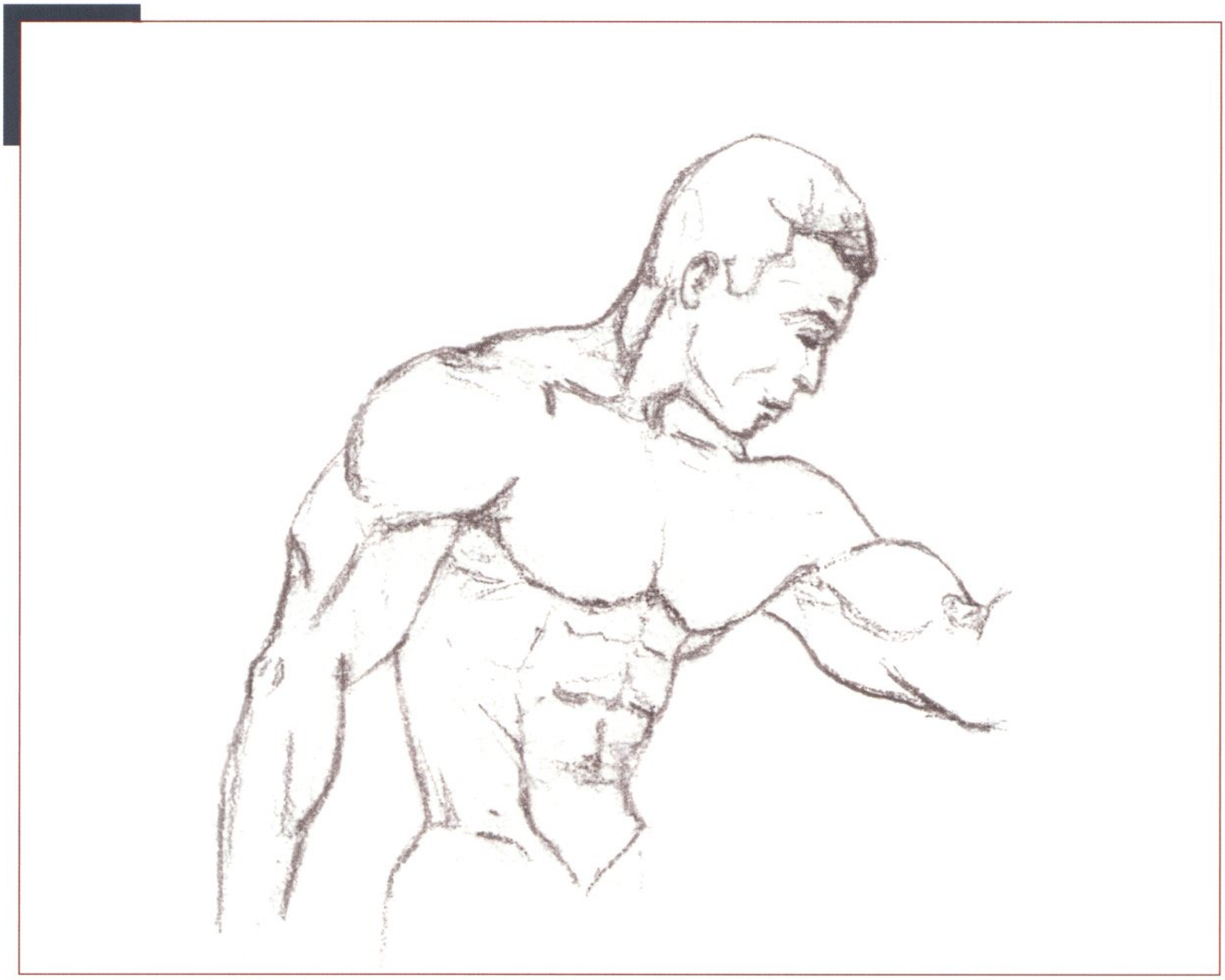
Je voudrais concilier la méthode avec du squash, de la natation et du vélo. Je souhaite progresser partout en performance, même si je sais que je prendrais moins de volume avec ces ajouts d'activités cardio.

La solution optimale est la suivante : adoptez le split (*page 39*). Nagez le jour des jambes à 70 %, soit généralement le jeudi (jambes le matin et natation le soir ou l'inverse). Squash le samedi (jour des jambes à 100 %). Vélo le dimanche. Vous n'aurez pas de jour de repos complet, mais la répartition en split sera favorable à une bonne récupération.

Question 77

Je fais de la boxe française deux fois par semaine. Est-ce que les trois entraînements de la méthode en plus de la boxe ne vont pas m'épuiser. Est-ce que je vais pouvoir prendre du muscle ?

La solution optimale consiste à éviter de faire un entraînement de musculation le même jour qu'un entraînement de boxe. Certains pratiquants font jusqu'à trois entraînements de boxe par semaine et leur progression est excellente. Lundi, musculation. Mardi, boxe. Mercredi, musculation. Jeudi, boxe, etc.



C. Santé (blessures, douleurs, malaises, courbatures, asymétrie)

Les réponses données ci-dessous permettent souvent de supprimer des douleurs. Cependant, les solutions proposées ne sont pas une garantie absolue. Si vos douleurs persistent, ou sont trop importantes, il est impératif de consulter un professionnel de santé (médecin du sport, kinésithérapeute, ostéothérapeute, chiropraticien). Venez au rendez-vous, de préférence, avec le livre.

Question 78

Je souffre des cervicales lors de l'exécution de B.

Vérifiez la position de votre tête. Est-ce que vous ne penchez pas trop la tête en avant ou en arrière ? Est-ce que vous avez tendance à rentrer la tête dans les épaules ? Si oui, rectifiez la position.

Question 79

J'attrape des ampoules lorsque je réalise les tractions avec la barre.

Un morceau de mousse, une serviette de table, des chaussettes, enroulés autour de la barre, devraient régler le problème. Il est également possible (et plus simple) de se procurer des gants spécifiquement conçus pour le sport.

Question 80

J'ai mal au cou en faisant C ou une de ses variantes.

C'est très certainement que vous tirez avec le cou pour passer absolument le menton au-dessus de la barre. Cela peut engendrer des contractures au niveau du cou et, si vous renversez trop la tête en arrière, blesser votre nuque. Mieux vaut ne pas terminer une répétition que de prendre de tels risques. C'est simple : dès que vous sentez que vous allez tricher pour monter le menton au-dessus de la barre, arrêtez.

Question 81

Je n'ai jamais de courbatures, est-ce mauvais signe ?

Absolument pas. Certains ont toujours des courbatures, d'autres jamais. Il y a ceux qui en ont de temps en temps, essentiellement lors de l'adoption d'un nouvel exercice ou de la reprise de l'entraînement après des vacances. Courbature ne rime pas avec développement. Si vous n'êtes pas sujet aux courbatures et que vos performances augmentent régulièrement, réjouissez-vous plutôt. Il est toujours plus agréable de vivre dans un corps athlétique et non douloureux…

Question 82

J'ai mal aux reins en faisant H.

Il faut éviter de donner des à-coups pour monter plus facilement et éviter de descendre trop bas (relisez le descriptif du livre). Pensez à contrôler la descente. De plus, les étirements sont indispensables pour décambrer le bas du dos. Ne les oubliez donc pas. Si **H** reste douloureux, consultez un spécialiste.

Question 83

J'ai mal au dos en exécutant Z.

La première chose à faire consiste à relire attentivement le descriptif de l'exercice. Ensuite, pensez bien à exercer la tension dans le haut du dos tout en « allégeant » la tension dans le bas du dos. Le mauvais réflexe est de cambrer le bas du dos pour faciliter le mouvement. Il faut faire autrement : cambrer le haut du dos et éviter toute pression dans le bas du dos. Si malgré cela, vous souffrez du bas du dos, insistez sur les exercices de souplesse et allez consulter un professionnel de santé en cas de douleurs persistantes.

Question 84

J'ai un pectoral plus gros que l'autre, que faire ?

Personne n'est parfaitement symétrique. Chez certaines personnes, la différence est plus flagrante, mais c'est souvent plus gênant pour la personne en question que pour celui ou celle qui la regarde. L'œil ne prête guère attention à la symétrie de ceux que l'on rencontre. De plus, on se présente rarement à quelqu'un le corps fixe, de face, en lui laissant la possibilité de nous détailler entièrement en cherchant le défaut. Il n'y a donc pas d'inquiétude réelle à avoir. Si l'asymétrie est vraiment trop prononcée, un rendez-vous chez un professionnel de santé (kinésithérapeute par exemple) permet de diagnostiquer d'éventuels problèmes vertébraux. Sinon, il importe, avant tout, de continuer à progresser autant que possible sans se préoccuper de son asymétrie. Ensuite, arrivé à un niveau jugé satisfaisant, il s'agira, à chaque séance, de se concentrer (visualiser) sur le muscle moins développé, se concentrer afin de parvenir à éprouver des sensations nettement supérieures à ce que vous ressentez habituellement.

Question 85

J'ai mal à une épaule en exécutant K2 et K1.

Cette douleur devrait disparaître en remplaçant pendant quelques temps ces exercices par **K**. Si la douleur est sensible en exécutant **K**, consultez.

Question 86

J'ai mal entre les omoplates en exécutant K2.

Cet exercice met le corps entier sous tension. Le réflexe est trop souvent de s'aider avec le haut du dos pour alléger la difficulté que rencontrent les triceps. Il faut, au contraire, se concentrer sur les triceps et considérer que le reste du corps ne fait qu'accompagner le mouvement. On veille donc à rester détendu entre les omoplates, même quand l'exercice devient épuisant pour les bras. Eux seuls doivent pousser.

Question 87

L'exercice D me fait mal à l'épaule dès que j'essaie de descendre assez bas.

Il suffit de faire autant de répétitions que possible en adoptant une amplitude ne favorisant pas la douleur. Autrement dit, il s'agit de chercher la limite à chaque répétition. Avec le temps, cette limite sera repoussée et il deviendra possible de faire **D** à pleine amplitude.

Question 88

J'ai mal aux coudes en exécutant K2.

Il faut, dans ce cas, réfléchir à la position des bras et à l'écartement des mains. Trouvez la position la moins traumatisante. Si vraiment les douleurs perdurent, remplacez **K**2 par **K** en commençant avec une amplitude réduite et les avant-bras sur un meuble assez haut (un mètre). Quand vous serez plus fort à **K**, quand vous pourrez le réaliser au sol, vous essayerez à nouveau **K**2.

Question 89

Des crampes très douloureuses apparaissent dans les cuisses en faisant T.

Il ne faut pas trop se pencher en arrière au début et penser à se concentrer davantage sur les sensations de contraction de la ceinture abdominale. Avec le temps, les cuisses accepteront de rester quelques minutes sous tension dans cette position. La douleur est transitoire (comme pour **F**1).

Question	Réponse
Question 90 **Lorsque j'exécute EI, j'ai le lendemain des courbatures situées essentiellement derrière la cuisse et aux fessiers.**	Cela prouve que cet exercice est très complet pour le bas du corps. Les zones les plus faibles sont davantage courbaturées au début. On peut sentir davantage l'avant de la cuisse en visualisant cette partie pendant l'exécution de la série. Concentration et visualisation sont des outils à utiliser régulièrement pour « entrer en contact » avec ses muscles.
Question 91 **J'ai une scoliose et je voudrais me muscler.**	De nombreux praticiens de santé (kinésithérapeutes) conseillent la méthode. Il faut cependant aller voir un de ces professionnels avec le livre pour avoir son avis. S'il le juge nécessaire, il pourra vous composer un entraînement intermédiaire vous permettant d'accéder progressivement à la méthode. Si vous rencontrez malheureusement un kinésithérapeute haïssant la musculation, prenez le temps d'en trouver un qui ne soit pas opposé à cette pratique.
Question 92 **Je me sens toujours épuisé à l'heure de faire ma séance, alors que le soir, vers vingt-deux heures, je me sens en pleine forme.**	Est-ce que vous mangez assez dans la journée ? Il est possible que votre épuisement soit lié à un manque de nourriture. Il faut avoir mangé entre une et trois heures maximum avant la séance. Tentez de boire du jus de fruit dès le début de l'échauffement, voire même, si c'est possible, quinze minutes avant de commencer. Ensuite, buvez régulièrement du jus de fruit coupé avec de l'eau pendant la séance. Si cette sensation d'épuisement persiste, tentez alors de tromper votre corps en vous entraînant à l'heure où vous vous sentez en pleine forme, même si c'est très tard. En bousculant ainsi vos habitudes, vous parviendrez certainement à des résultats inattendus qui vous feront envisager différemment le rapport que vous avez à votre corps.
Question 93 **Je souffre d'une tendinite au coude.**	La première chose à faire est de repérer les exercices qui provoquent la douleur. Ensuite, il est possible de chercher un angle de travail moins traumatisant pour le même exercice, d'opérer une substitution (remplacer l'exercice traumatisant par un autre) ou de supprimer temporairement les exercices causant des douleurs. Si la douleur est irréductible, consultez un médecin du sport.
Question 94 **J'ai la tête qui tourne lorsque j'en arrive aux cuisses.**	Vous trouverez une solution à ce problème *page 39* (split) ou *page 54* (nausées et malaises). Un simple split élimine souvent le problème. Mais commencez par vous reposer, comme indiqué *page 54* (entraînement trop intense).

Question 95

Hier, c'était ma première séance et aujourd'hui les courbatures sont très douloureuses.

Il ne faut pas oublier de boire beaucoup (deux à trois litres par jour selon la saison). Les étirements sont très importants, et vraiment indispensables en cas de courbatures prononcées. Si cela est possible, un massage soulagera ces douleurs. Il faut comprendre que ces douleurs ne doivent pas vous empêcher de vous entraîner. Vous constaterez qu'un bon échauffement va atténuer les douleurs et que l'entraînement va les faire disparaître.Si vraiment vous appréhendez de faire votre séance de musculation à cause de ces courbatures, pensez à la séance à 70 % (*voir page 32*).

Question 96

J'ai souffert d'un violent mal de tête dès le début de la séance.

Étiez-vous bien échauffé ? Avez-vous bu suffisamment pendant la journée ? Avez-vous mangé suffisamment ? Étiez-vous concentré sur le mouvement (une erreur de positionnement de la tête peut occasionner des douleurs) ? Avez-vous pensé à respirer profondément (ne pas travailler en apnée) ? En cas de mal de tête, respirez profondément entre les séries, buvez du jus de fruit coupé avec de l'eau, par petites gorgées, faites quelques rotations de la nuque de droite à gauche et massez-la.

Si la douleur est insupportable, cessez l'entraînement et consultez un médecin afin de déterminer l'origine du mal.

Question 97

Je souffre d'une hernie discale. Certains exercices sont-ils à proscrire?

La gravité de ce mal est variable selon les personnes et les maux et limites qu'il suscite sont tout aussi variables, avec des intensités fort différentes.

Vous devez recueillir l'avis d'un médecin du sport. En général, tous les exercices sauf **F** sont sans risques si les consignes sont respectées. Ainsi, ne cambrez jamais aux pompes, sortez même un peu les fesses pour soulager le dos et éviter tout « dérapage ». **F** peut passer chez certaines personnes et déclencher de vives douleurs chez d'autres. Si les bondissements vous sont interdits, remplacez **F** par **F**1. Procédez ainsi : six séries durant chacune vingt secondes, pour débuter. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Ajoutez régulièrement quelques secondes à chaque série. Quand vous serez parvenu à six séries de deux minutes, vous remplacerez **F**1 par **F**3.

Ne négligez pas les étirements. Insistez sur l'exercice donné *page 100.*

Faites du vélo.

Question 98

J'ai mal au poignet et cela m'empêche de faire les pompes.

Tentez de faire les pompes sur les poings. Placez une serviette pliée sur chaque chaise afin de ne pas abîmer vos mains.

Question 99

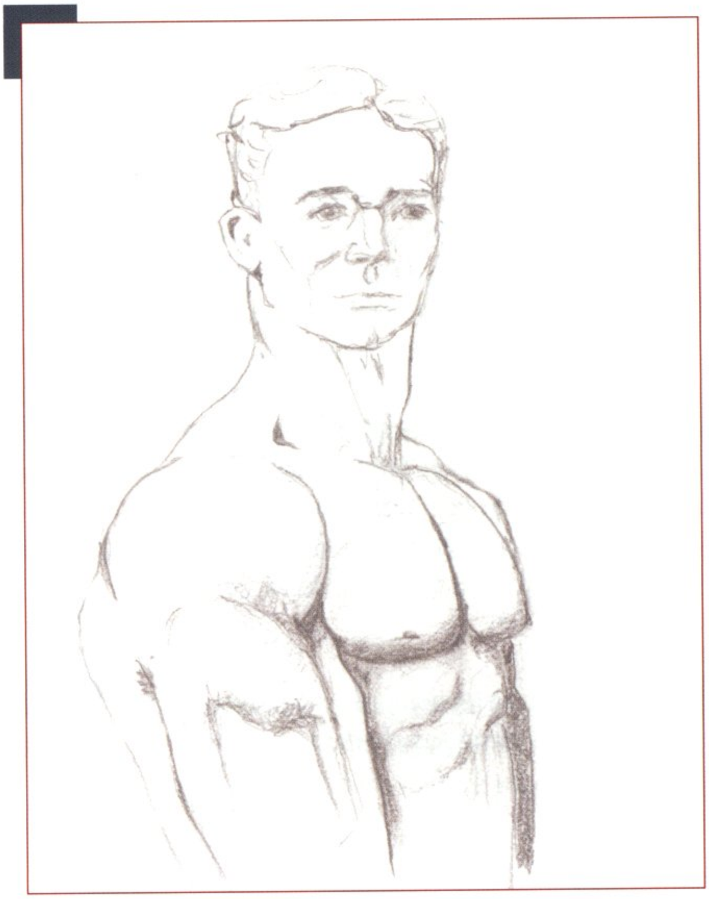
J'ai mal aux poignets en effectuant B.

Est-ce que votre prise est assez large et confortable ? Si vous faites **B** sur des tréteaux, avez-vous pensé à y placer des serviettes pliées afin d'élargir la prise ? Les douleurs aux poignets peuvent également provenir d'un écartement des supports trop large ou trop étroit. Par exemple, une personne ayant mal aux poignets avec un écartement de soixante-trois centimètres, peut voir cette douleur disparaître en adoptant un écartement de cinquante-cinq centimètres.

Question 100

Je souffre du bas du dos en faisant les tractions.

Pensez à ne pas cambrer excessivement lors de l'exécution de cet exercice. Détendez le bas du dos. Vous pouvez même, pendant quelques temps, ramener vos genoux vers l'avant, de façon à arrondir le bas de votre dos au lieu de le cambrer. Il se peut également que vous donniez des coups de reins (de l'élan) pour monter plus facilement à chaque répétition. Si cette « tricherie » peut aider certaines personnes à passer un cap dans l'entraînement, elle est absolument déconseillée à ceux qui souffrent du bas du dos. Ne négligez pas les étirements et insistez sur ceux qui sollicitent plus particulièrement le bas du dos.

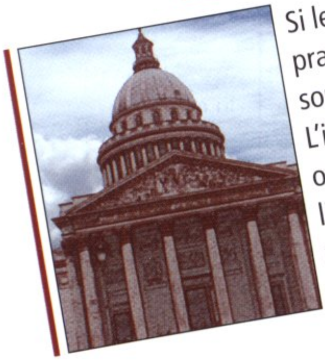


L'illustratrice

Isabelle Touaty, artiste-peintre, a été Grand prix d'art contemporain de Lyon. Dès le début de sa carrière artistique, encensée par des journalistes spécialisés, ses œuvres ont connu le succès auprès des amateurs. Elle a exposé dans des lieux prestigieux comme le Salon international de Montrouge. Adepte des techniques mixtes sur toile ou autres supports, elle a décidé, en accord avec l'auteur, de réaliser les illustrations couleurs de cet ouvrage avec divers matériaux dont la craie. Les croquis, tels des études préparatoires, bruts, comme saisis sur le vif, ont été réalisés au crayon.

Isabelle Touaty est, à la ville, la compagne d'Olivier Lafay.

Le panthéon des modèles



Si le premier modèle d'Isabelle Touaty est, par la force des choses, l'auteur, plusieurs pratiquants de la méthode ont proposé d'excellentes photos qui l'ont inspirée. Rares sont les poses physiques, les lignes corporelles qui ont été conservées telles quelles. L'illustratrice a retenu une pose pour l'un, une ligne d'épaule ou de bras pour un autre, ou même un visage. La copie l'intéressant moins que la création, les lignes particulières, les poses des uns et des autres, ont servi à recomposer des postures et physiques originaux. Certains se reconnaîtront pourtant.

Voici la liste de ceux qui ont postulé pour l'accession à l'immortalité :

- Anthony Poncet (Bruce),
- Olivier Tanguy (spondyleux),
- Philippe Heydarian (irantkd),
- Alexis Guirado (alexou),
- Andy Smagghe (andy),
- Baptiste Dugnat (baptiste),
- Sylvain Petitjean (Looping).
- Franck Boisgibault (Franck B),

Tous présents sur musculaction.com

- Jean Larrue (administrateur du site et du forum all-musculation. com)

Un grand merci à ces enthousiastes.

Merci aussi à Svart, le roi de la souplesse (http://svart.over-blog.com/) pour ses bons conseils.

Imprimé en Espagne : SAGRAFIC

(Barcelone)

« Tout discours doit être structuré afin de provoquer et entretenir l'action. »

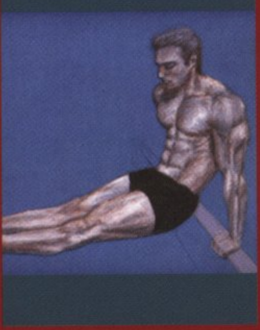
« Turbo augmente les choix possibles, en les encadrant de telle manière que l'action finale résulte nécessairement du meilleur choix. »

« Plusieurs lectures sont possibles. Tout d'abord, une lecture simple, linéaire, parcourant les chapitres et les notions dans l'ordre proposé au sommaire. Ensuite, de nombreuses lectures transversales, induites par les multiples renvois, permettant à chaque fois une recomposition du livre dans l'esprit du lecteur, donc une appropriation facilitée. »

Olivier LAFAY
(EXTRAITS DE L'INTRODUCTION)

À tout âge : plus de muscle et de vitalité, moins de graisses, en peu de temps.

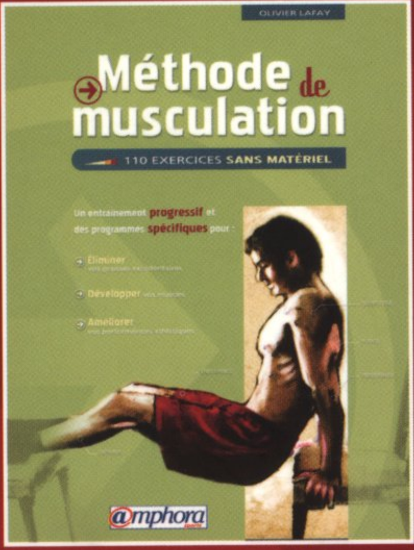
www.ed-amphora.fr



Méthode de musculation

ENTRETIEN MUSCULAIRE ✻ PERTE DE GRAISSE ✻ REMISE EN FORME ✻ HAUTE PERFORMANCE

MÉTHODE SANS MATÉRIEL / **VOLUME 2**



OLIVIER LAFAY

Méthode de musculation

110 EXERCICES SANS MATÉRIEL

Un entraînement **progressif** et des programmes **spécifiques** pour :

Éliminer

Développer vos muscles

Améliorer

amphora

- **Vous avez été conquis par « 110 exercices sans matériel » et les résultats exceptionnels que cet ouvrage permet d'atteindre. Vous souhaitez optimiser votre entraînement et booster vos performances.**

- **Ce second volume est une mine d'informations complémentaires et stratégiques.** Il vous permet d'augmenter votre efficacité, votre motivation ainsi que votre autonomie.

- Avec « **Optimisation Turbo** », bénéficiez d'une adéquation encore plus parfaite entre votre entraînement et vos objectifs. C'est à la fois toujours plus de souplesse et toujours plus de précision.

- En sept chapitres, Olivier Lafay vous apprend à réaliser les meilleurs ajustements pour chaque niveau, à chaque étape de votre développement, en fonction de vos objectifs. Découvrez également des exercices inédits et leur mode d'emploi pour une synergie parfaite avec les 110 exercices du premier volume. L'interactivité de la méthode est renforcée par une initiative originale : **l'auteur répond à 100 questions spécifiques de lecteurs**.

- **Cet ouvrage est destiné à vous amener toujours plus près de vos attentes : force, endurance, volume, souplesse, puissance.**

Public concerné : toute personne possédant « Méthode de Musculation – 110 exercices sans matériel ».

www.ed-amphora.fr

9 782851 807267

Prix : 14,90 €

amphora sports